

كتاب الأول عن ١١

# البالية





# الباليه



هذه الترجمة مرخص بها ، وقد قامت الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية بشراء حق الترجمة من صاحب هذا الحق .

This is an authorized translation of THE FIRST BOOK OF THE BALLET by Noel Streatfeild. Copyright 1953 by Franklin Watts, Inc. Published by Franklin Watts, Inc., New York, New York.

الطبعة الأولى : ١٩٦٦

الطبعة الثانية : ١٩٨٥

نشر هذا الكتاب بالاشتراك

مع

الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة

العالمية بالقاهرة

كتاب الأول عن ١١

# الباليه

تأليف

نويل سترتفيلد

ترجمة

نفيسة الغمراوي



دارالمعارف





## محتويات الكتاب

صفحة	
٧	مقدمة بقلم : نفيسة الغمراوي
٨	مولد فكرة
١١	مشكلة كبر السن أو زيادة الطول
١٤	حذار من الساحرات
١٥	مدرسة الرقص الصالحة
١٧	كشف الهيئة واختبار اللياقة
٢٢	الدروس الأولى
٢٤	التمرينات الأساسية
٢٦	دروس أخرى
٣٠	الموسيقى
٣٢	الحاجز الثالث
٣٤	التمرين الجدي
٣٦	تمرينات الذراعين
٣٨	تمرينات أخرى
٤٣	تجميع الخطوات
٤٤	راقصات باليه مشهورات
٤٧	الرجوع إلى الأسرة
٥١	التفرغ لشيء آخر
٥٤	فتيات جديديات
٥٩	تصميم الرقصات كوريوجرافيا
٦٤	مولد راقصة
٦٦	تعريف مصطلحات الباليه
٦٩	كتب لمحبي الباليه



## مقدمة

بقلم

نفيسة الغمراوي

إذا كانت المكتبة العربية مازالت في حاجة إلى مزيد من المؤلفات في التعبير الحركي ، فإن هذا الكتاب على صغر حجمه سيغني في بابهِ غناء كبيراً .

ولقد وفقت مؤلفته ( نويل ستر تفييلد )<sup>(١)</sup> كل التوفيق في صوغه وتصنيفه ، حتى وضعته في قالب قصصي جميل جذاب يستهوي القارئ ، فما يكاد يبدؤه حتى يجد نفسه منساقاً في تصفحه إلى أن يصل إلى نهايته .

وفي ثنايا ذلك القصص الأخاذ يقف القارئ على الأسس الصحيحة لتعليم الباليه ، سواء في ذلك ما يخص المدرسة ، من حيث سلوكها مع الطالبات ، ومن ناحية واجباتها نحو فنها ومدرسيها . وما يجب على التلميذة أن تلتزم به في ملابسها وتمارينها ورعاية مستقبلها ، وما يجب على أولياء الأمور القيام به نحو أبنائهم من حيث اختيار المدرسين ومراقبة الأبناء في أثناء التعليم . . . الخ . . .

هذا ولقد زود الكتاب بعدد وافر من الرسوم توضح الخطوات أدق توضيح وأكمله . لكل هذا قمت بترجمته راجية أن يسد فراغاً نحن أحوج ما نكون إلى شغله ، وأن ينسج على منواله من أوتى حظاً في هذا الميدان ، حتى نستكمل عدتنا في كل مجال . وفقنا الله لخدمة الوطن العربي في ظل راعي الرياضة ورافع لوائها ، رئيسنا المحبوب جمال عبد الناصر .

---

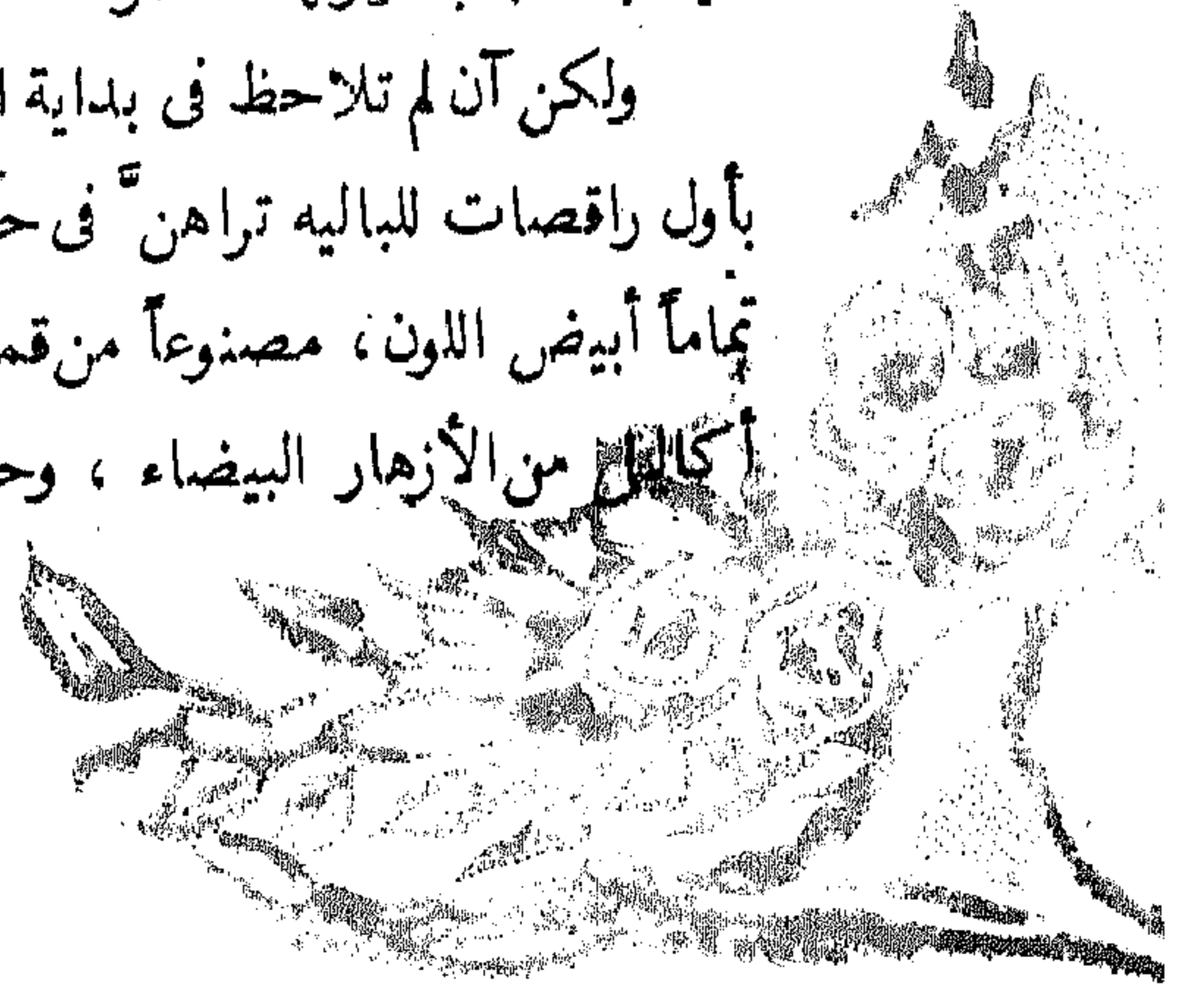
( ١ ) Noel Streatfeild



### مولد فكرة

جلست «آن» في مسرح تستمع لعزف موسيقى شوبان ، وعندما بدأ رفع الستار اضطربت وخيل إليها أنها عاجزة عن التقاط أنفاسها . ذلك لأنها لم تذهب لمشاهدة الباليه من قبل ؛ وكان ما رآته في ذلك اليوم أقرب إلى السحر منه إلى أي شيء آخر يخطر ببالها ، فهناك خميلة من الشجر ومبنى متهدم يكاد يختفي بين الأشجار ، والقمر يتلألأ والدنيا من حولها مليئة بالضباب ولونها أخضر .

ولكن آن لم تلاحظ في بداية الأمر ضوء القمر ولا وجود الأشجار ، لقد كانت مأخوذة بأول راقصات الباليه تراهن في حياتها ؛ فالمسرح تملؤه فتيات يرتدين زياً موحداً ؛ متشابهاً تماماً أبيض اللون ، مصنوعاً من قماش رقيق ، ويصل إلى ما فوق الكعبين ، وحول رءوسهن أكاليل من الأزهار البيضاء ، وحول صدورهن ترفرف أجنحة صغيرة فضية اللون . وبين





الأشجار تظهر مجموعة من الراقصين ، تتكون من ثلاث فتيات ورجل ، ويضع إحداهن في صدر ثوبها وردة صغيرة حمراء .  
تخبرت «آن» لمراى هؤلاء الراقصات ! فوجوههن ليست كالوجوه الحقيقية ، ويبدون كأنهن يرقصن في حلم . حتى أذرعهن لا تبدو كالأذرع العادية ، وهن يتحركن وكأن أجسامهن ليس بها عظام . وتتغير الموسيقى فترقص إحدى الفتيات بمفردها ، وتتغير الموسيقى ثانية ، فترقص الفتاة ذات الوردة الحمراء .

كل هذا وأن ساكتة لا تفصح عما بها، لأن الدهشة عقدت لسانها . لم تكن تتصور أن الأرجل تستطيع أن تؤدي هذه الحركات التي تراها أمامها . وما كان يدور بخلدها أن الأذرع يمكن أن تتموج مثلما تتموج الأمواج التي يداعبها النسيم . ونظر الأب إلى وجه ابنته « آن » وهي مستغرقة فيما حولها ، ثم غمز أمها وهمس في أذنها أنه سعيد إذ أنهما أتاحا لابنتهما مشاهدة الباليه . لقد ظن أن مشاهدة الباليه ستدخل السرور عليها ، وهو لا يدري أنهما قد أشعلا في قلبها جذوة لا يمكن إخمادها ، وأن « آن » التي دخلت المسرح متفرجة ، ستخرج منه إنسانة أخرى تختلف تمامًا عما كانت عليه قبل أن تدخله .

ولما عادت « آن » إلى منزلها خيل إليها أنه يختلف عما كان عليه . هل يمكن أن تكون المتعة العادية هي كل ما أرادته آن في ذلك اليوم ؟ لم تبج « آن » بشيء عن مشاعرها خوفًا من أن يضحك الناس منها . فالإنسان يلوذ بالصمت إذا كان مستغرقًا في حلم من أحلام اليقظة ، والأمهات يخطئن ويفسرن الصمت على أنه علامة من علامات المرض ، لذلك ألزمت « آن » الفراش فترة من الزمن . وقاست آن كثيرًا من إخفاء سرها ، ولكن السر ما كان ليبقى حبيسا في أعماق نفسها، فقد بدأ يكبر حتى ضاق به صدرها وخرج إلى عالم الوجود . كانت إذا وثقت من أن أحداً لا يراها ، تحاول أن ترقص كما ترقص الفتاة ذات الوردة الحمراء . وكانت تجاهد في مشقة لتقف على مقدم حذائها المدرسي العريض ، وتحرك ذراعها أمام المرأة . كانت تجاهد - في ضجة كبيرة - لكي تسبح من أحد جوانب حجرة نومها إلى الجانب الآخر . إن هذه الجهود هي التي أفشت سرها وأخرجته إلى عالم النور .





### مشكلة كبر السن أو زيادة الطول

تحدثت «آن» ، قالت لأُمها : « سأكون راقصة يا أمي » . فأخذت الأم تردد كلمات ابنتها وهي لا تكاد تصدق أذنيها : « إنها تريد أن تكون راقصة ! » لقد قيلت هذه الكلمات فعلاً ! إنها تكاد تراها معلقة في جو الحجرة كما ترى قطع الشياب المنشورة على حبل الغسيل . ورأت الأم أن « آن » تريد احتراف الرقص فعلاً ، وإذا فلنبحث المسألة وندرس إمكانياتها .

وكان أول ما فكرت فيه أسرة آن هو السن التي يجب أن تبدأ فيها التمرين لتكون راقصة . ولم يكن ثمة جواب محدد ؛ فهناك فتيات نجحن مع أنهن لم يبدأن الدرس إلا بعد



أن بلغن سنّ الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة ، ولكن هذه حالات استثنائية . ومع ذلك  
صرّحن أنهن قد قاسين كثيراً من البدء متأخرات .  
وتعدّ معظم مدارس الباليه سنّ العاشرة أنسب الأعمار لبدء التمرين الجدى ، على  
رغم أن بعض المدارس يقبل تلميذات تجاوزن سنّ التاسعة .

وليس معنى هذا ، بالطبع ، ان « ان » لا تستطيع دخول اية مدرسة من مدارس الرقص العادية قبل هذه السن ، أى وهى فتاة صغيرة ، لكن الأسرة علمت أن سن العاشرة هى أفضل سن لبدء التمرين المنتظم .

وكان الشئ الثانى الذى فكرت فيه الأسرة هو طول قامة « آن » . لقد صارت بعض الفتيات الطويلات القامة راقصات باليه رائعات ، وإن كان عدد من نجحن منهن قليلا ، لأن طول القامة يعد عيبا كبيرا .

وما إن سمعت آن هذا الكلام ، حتى قالت : « لا أعتقد أن للطول أهمية كبيرة ، انظروا إلى . . . . » وذكرت اسم راقصة باليه طويلة القامة . لقد نسيت أن الراقصة تبدو على المسرح أطول كثيرا مما هى عليه ، وأن عليها أن ترقص مع رجال لا يقفون مطلقا على أطراف أصابعهم « البوانت » Pointes على حين أنها هى غالبا ما ترقص على أطراف أصابعها . فإذا أضافت آن طول قدميها إلى طول قامتها أمكنها أن تعرف إلى أى حد سيصل طولها عندما تقف على أطراف أصابعها . ومهما يكن من أمر ، فإن الرقص يعد مستقبلا غير مضمون لأية فتاة يحتمل أن تصبح طويلة القامة ، بغض النظر عما قد تسوقه « آن » من حجج تؤيد بها وجهة نظرها .

واستطاع والدا « آن » أن يخمنا الطول الذى سوف تصل إليه قامته بنتهما ، فلو كان أغلب أهل الأب يبلغون من الطول ست أقدام ، وكان أغلب أهل الأم يبلغون من الطول خمس أقدام وسبع بوصات أو أكثر ، ما سنحت الفرصة لأن كى تكبر وتصير مخلوقة صغيرة تشبه جنية من جنيات الأساطير يبلغ طول قامتها خمس أقدام وبوصتين .

ولكن « آن » تخطت هذين العائقين الأولين ، فلم تكن بعد قد بلغت العاشرة من العمر ، ولم يكن أحد من أهل والديها طويل القامة ، وبذلك أصبحت المشكلة الوحيدة هى : كيف تختار أسرتها مدرسة الباليه المناسبة ؟

## حذار من الساحرات

رغم أنه لم يكن لدى « آن » ولا أسرتها أية فكرة عن اختيار مدرسة الباليه الصالحة ، كان هذا الاختيار من الأهمية بمكان لمستقبل « آن » كراقصة . وفي القصص الخرافية نجد الساحرات يقبضن على الأطفال ليأكلنهم ، أو يحولنهم إلى ضفادع . أما في عالم الحقيقة فمدرسات الباليه بالحشعات ممن لا مبادئ لهن ، ساحرات أيضاً ، ولكن لا يأكلن الأطفال ، بل يبتززن أموال الآباء في مقابل الدروس التي يعلمنها للأطفال . لانهن يدربن البنات تدريباً سيئاً ، فتتشوه عظام أقدامهن بعد مدة قصيرة وتتغير أوضاعها ، ولا يبقى لهن أمل ، طول العمر ، في أن يصبحن راقصات مشهورات . وسبب ذلك أن هؤلاء المدرسات يحرصن على الحصول على نتائج سريعة فيرغمن البنات الصغيرات على الوقوف والرقص على أطراف أصابعهن قبل أن يكن مستعدات لذلك بالتمرين الكافي .

إن أية فتاة لا يمكنها الاستفادة من تمرينات الباليه إلا إذا تعلمت الوقوف الصحيح . والرقص على أطراف الأصابع لا يبدأ إلا بعد شهور من العمل الشاق حتى تكون الأقدام مستعدة لأحذية الباليه ذات الفلين . ولكن مدرسات الباليه غير المؤهلات يأمرن التلميذات بلبس أحذية الباليه في وقت مبكر للغاية ، والقيام بأداء خطوات صعبة الأداء ، على حين أن عظام أقدامهن ضعيفة غير متمرنة . وينتهي الأمر بالتلميذات عادة إلى تشويه أقدامهن . ومن أصعب الأمور على الفتاة أن تداعب ، وتلقب ( بافلوفا الصغيرة ) baby Pavlova وهو اسم راقصة باليه مشهورة ثم لا تجد شيئاً تعرضه وهي في سن الحادية عشرة بعد إنفاق المال والوقت سوى قدمين مشوهتين . إن هذا هو الخطر الذي يجب أن يجاهد والدا « آن » كي يتجنبها وقوعه .





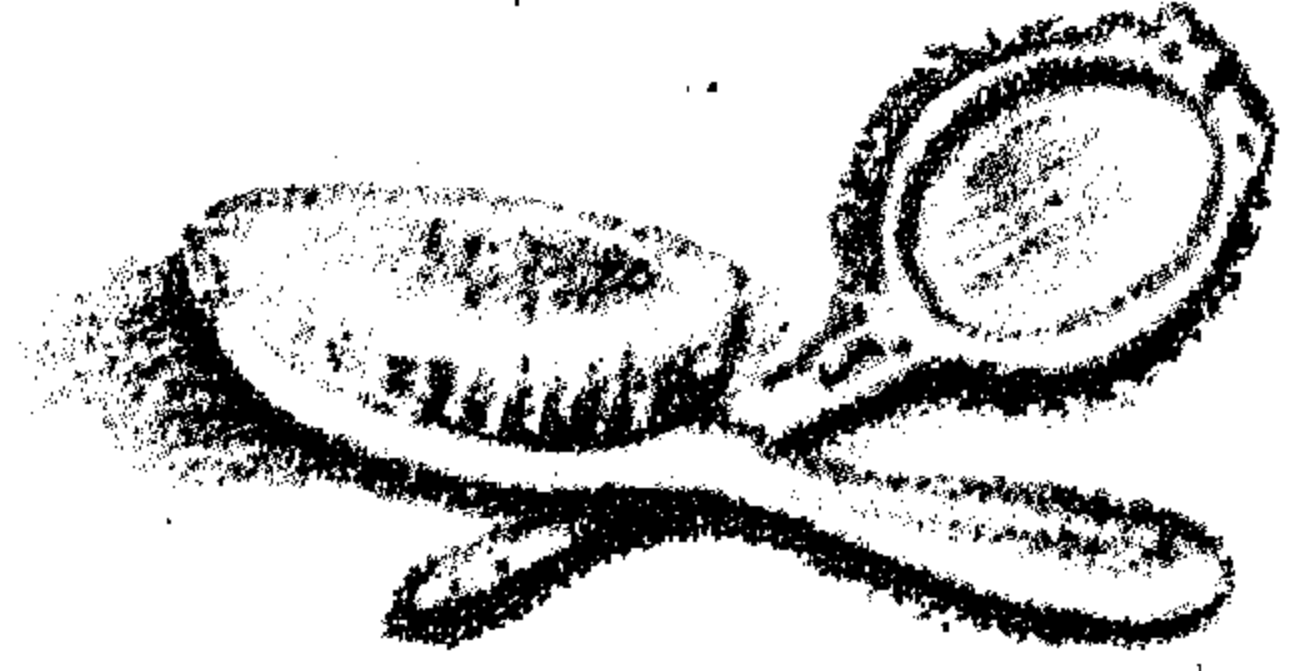
### مدرسة الرقص الصالحة

كان والدا « آن » حسنى التصرف ؛ لم يكونا يعرفان أحداً من الراقصات ، ولكنهما تذكرنا أن ناظر مدرسة « آن » رجل عاقل وله أصدقاء كثيرون ، فذهبا إليه وأطلعهما على مشكلتهما : إذا كانت « آن » مصممة على تعلم الرقص ، فهل يستطيع أحد من أصدقائه المهتمين بالرقص أن يزكى مدرسة باليه قريبة من منطقة سكنها ؟

واستغرقت الإجابة عن هذا السؤال بعض الوقت ، ولكن فى النهاية وصل خطاب من أحد أصدقاء الناظر يقول بأنه ليس فى المنطقة التى تسكن بها « آن » مدرسة صالحة ، ولكن لحسن حظها هناك مدرسة ممتازة للباليه تدعى مدام ناتالى<sup>(١)</sup> تقيم فى مدينة كبيرة لا تبعد كثيراً عن بلدة « آن » .

---

Madame Natalic. ( ١ )



لقد التحقت مدام ناتالى هذه بفريق الباليه الروسى بمونت كارلو عندما كانت فى الخامسة عشرة من عمرها . وبعدها رقصت فى فرقة باليه سادلرز ويلز<sup>(١)</sup> فى لندن، وسافرت إلى أمريكا مع تلك الفرقة ، ولم تعد معها إلى إنجلترا، وإنما بقيت فى أمريكا حيث تزوجت وافتتحت مدرسة خاصة للباليه .

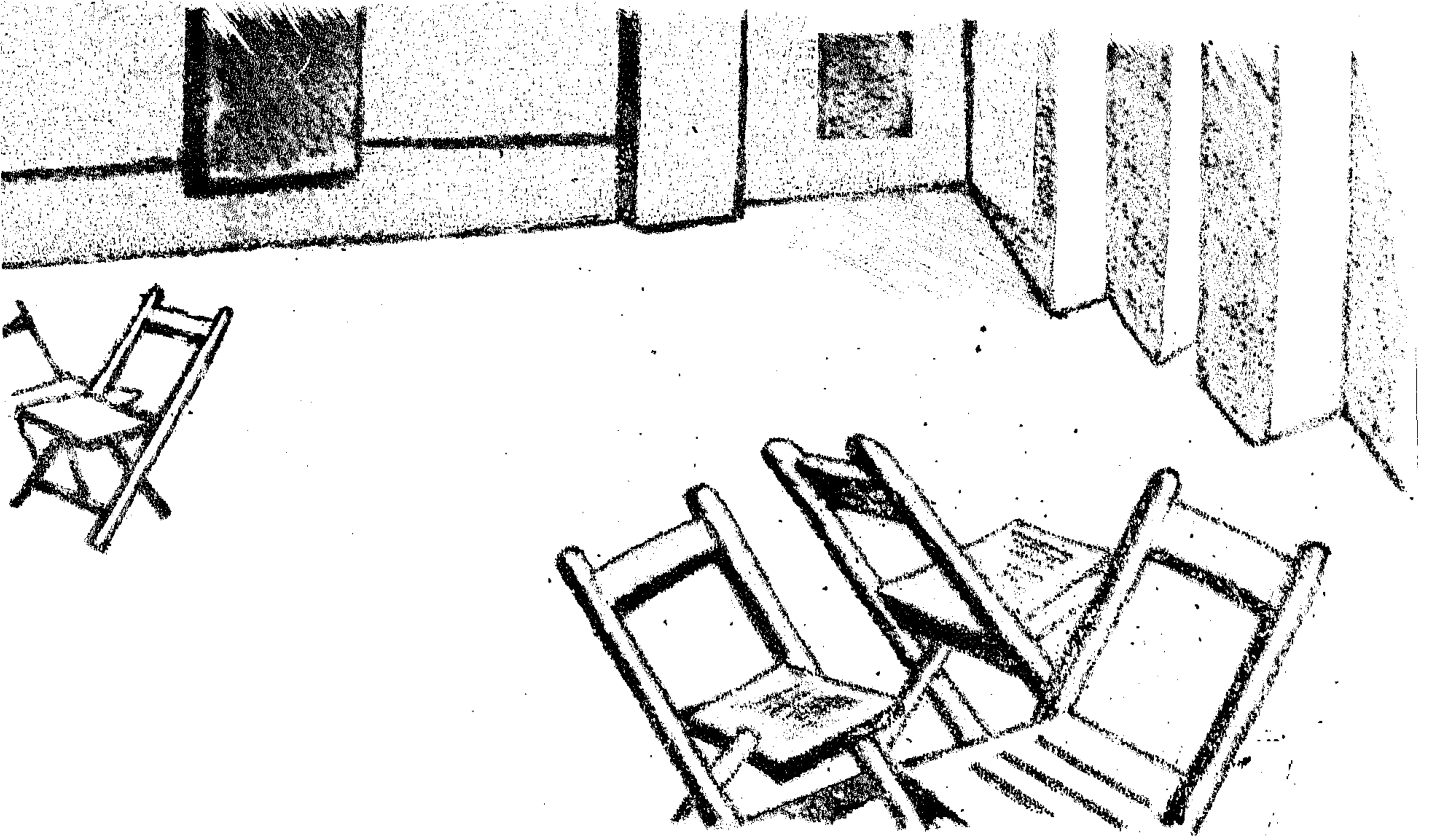
وجاء فى نهاية الخطاب الملحوظة الآتية : « على الصغيرة آن وأسرتها ألا ييأسوا إذا لم تقبل مدام ناتالى تدريب آن ، فهى تقوم بتدريب عدد قليل من التلميذات اللاتى يبدن استعداداً حقيقياً » .

أغضبت هذه الملحوظة والدى « آن » . وتساءلا : هل حقيقة يجب ألا ييأسا ؟ ماذا تظن مدام ناتالى هذه ؟ إنهما سوف يعملان على أن تتدرب عندها « آن » ولو كان ذلك آخر عمل يقومان به فى حياتهما . وسرعان ما هدأت ثورتهم فذهبت والدة « آن » إلى الناظر وشكرت له عثوره على مدام ناتالى ، وطلبت منه أن يكتب إليها كى تحدد موعداً لمقابلة « آن » ، وتعرفهم نوع الملابس الملائمة التى ترتديها آن فى أثناء المقابلة .

وكان والد آن مصمماً على ألا يدع أية فرصة تفلت من ابنته ، فطلب إلى أمها أن تشتري لها كل ما يلزمها ، وألا تدع النقود تقف عقبة فى سبيل تحقيق مطالبها .

وجاء رد مدام ناتالى بأن الأمر لا يحتاج إلى ملابس خاصة ، وأنها على استعداد لمقابلة آن فى « الاستديو » بمدرستها فى يوم الأربعاء التالى ، وأن الفتاة تستطيع أن تحضر بزيها المدرسى العادى ، وإذا كان عندها حذاء خفيف للتمرين فلتلبسه ، ولا داعى لأن يشتري والداها حذاء جديداً .

(١) Sadlers' Wells.



### كشف الهيئة واختبار اللياقة

ذهب خيال « آن » ووالدتها كل مذهب في تصور « استديو » مدام ناتالى، ومحال أن تكون الصورة الحقيقية لهذا الاستوديو قد مرت بمخيلة إحداهما .

لقد رأتا حجرة هائلة تشبه الحظيرة مدهونة باللون الأبيض ، وبجوار حوائطها بعض الكراسي القديمة . وفي نهايتها « بيانو » ومرآتان كبيرتان ، وبها قضبان تسمى عوارض « بارى » barre مركبة في ثلاثة حيطان من حيطانها .

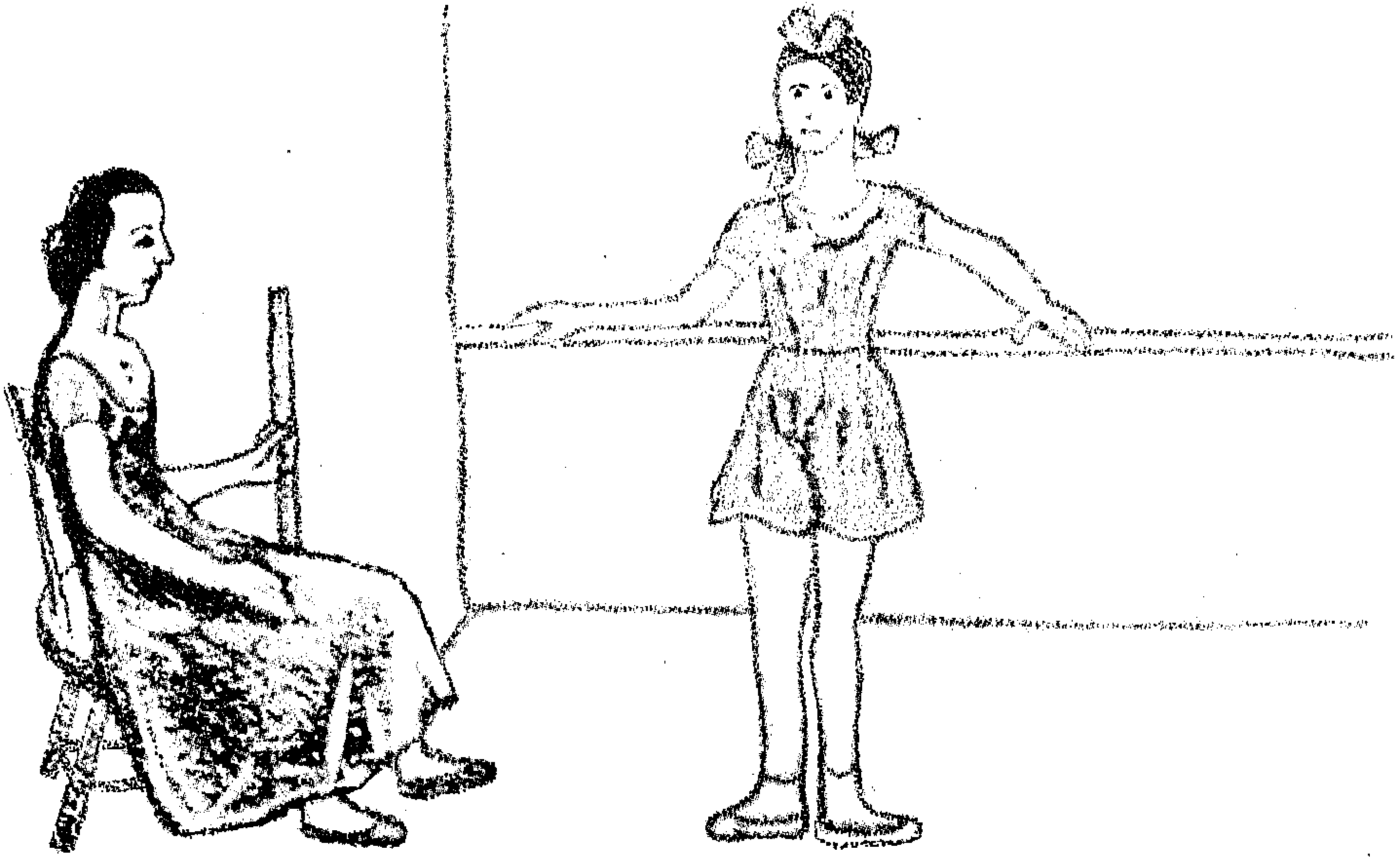
كانت مدام ناتالى ذات شعر أسود، مفروق من الوسط ، وقد عقصته خلف رأسها . وكانت ترتدى ثوبا أسود اللون غاية في البساطة ، ومن تحته ارتدت سروالا ضيقا طويلا لونه أحمر فاتح ، وفي قدميها حذاء باليه من اللون نفسه ، وتمسك بيدها عصا طويلة .

وكانت أكثر ملامح وجهها وضوحًا عيناها السوداوان الواسعتان اللتان راحتا تفحصان آن وكأنما تنفذ نظراتهما إلى ما وراء جلدها وتختبر عظامها .

وبعد أن صافحت «آن» ووالدتها أشارت إلى الأم بالجلوس ، وطلبت إلى «آن» أن تخلع حذاءها وجوربها . ثم بدأت تفحص قدمي الفتاة في تأن ودقة ولم تبد ملاحظة عليهما ، فتمنت أن وأمها أن تكونا مقبولتين .

ثم طلبت من «آن» أن تلبس جوربها وتسير معها إلى وسط الحجرة ، وأعجبت «آن» بهذه السيدة من أول لحظة رأتها فيها ، وكانت على أتم استعداد لتحمل أقصى درجات الألم لكي تفوز برضاها . ومع هذا لم يكن فيما طلبته صعوبة مطلقًا . أدارت السيدة قدميها إلى الخارج حتى صارتا متوازيتين بحيث يلمس عقب القدم الأمامية أصابع القدم الخلفية ، ويكون عقب القدم الخلفية قريبًا جدًا من أصابع القدم الأمامية ، وطلبت من «آن» محاكاتها فيما فعلت ، ثم طلبت منها أن تشب في الهواء ، مع تبديل وضع القدمين وهما مرتفعتان عن الأرض . ثم قادتها السيدة بعد ذلك إلى عارضة من العوارض الحديدية ، وطلبت منها أن





تحاكيها فيما تفعله ، وكان على آن أن تنحني إلى أسفل وأصابع قدميها متجهة إلى أقصى الخارج ، مع إمساكها بالعارضة بيد واحدة ، ثم ترفع إحدى ساقيها إلى أقصى ارتفاع تستطيعه دون أن ترهق نفسها ، ثم تفعل ذلك أيضا بالساق الأخرى .

انتهى الاختبار ، وجلست المدرسة مع السيدة وابنتها ، فقالت لهما : إن «آن» ليست مدربة مطلقا ، ولا يمكن الحكم إن كانت تصلح راقصة أو لا تصلح ، وإن كل ما تستطيع أن تقوله عنها هو أن قدميها سليمتان ، وجسمها ملائم لأن تصبح راقصة . وكان من المهم أن تعرف «آن» والداها منذ البداية معنى التدريب على الباليه .

بعد ذلك طلبت المدرسة من «آن» أن تنشق الهواء ، وسألتهما : هل تستطيع أن تشم أية رائحة ، فأجابت «آن» بأذنها شمت رائحة عرق . ثم استطردت المدرسة في حديثها فقالت : إن الناس يميلون إلى الاعتقاد بأن الرقص فن جميل ، وهو في الواقع كذلك ، ويجب على الفتاة أن تتعلمه ، ولكنه في الحقيقة عمل شاق ، أسأل مني أظلالا من العرق منذ بدأت التدريب عليه ، وهذا أمر لازم لكل راقصة ممتازة .

ثم قالت لوالدة «آن» : «إن واجبي وأنا مدرسة للباليه أن أنصح الفتيات مثيلات «آن» بعدم الاتجاه إلى تعلم الرقص ، فإن من تتدرب عندي لن يكون عندها وقت للهو والمرح الذي تنعم به زميلاتنا الصغيرات . فالتدريب معي معناه : عمل ، عمل ، عمل . وأستطيع أن أقول إن التصحية في أية مهنة غير الرقص مضمونة الفائدة ، ففي النهاية يمكن لأن أن تعرضك عما أنفقته بما تربه من مال كثير . أما في عالم الرقص فالكسب أمر مشكوك فيه .

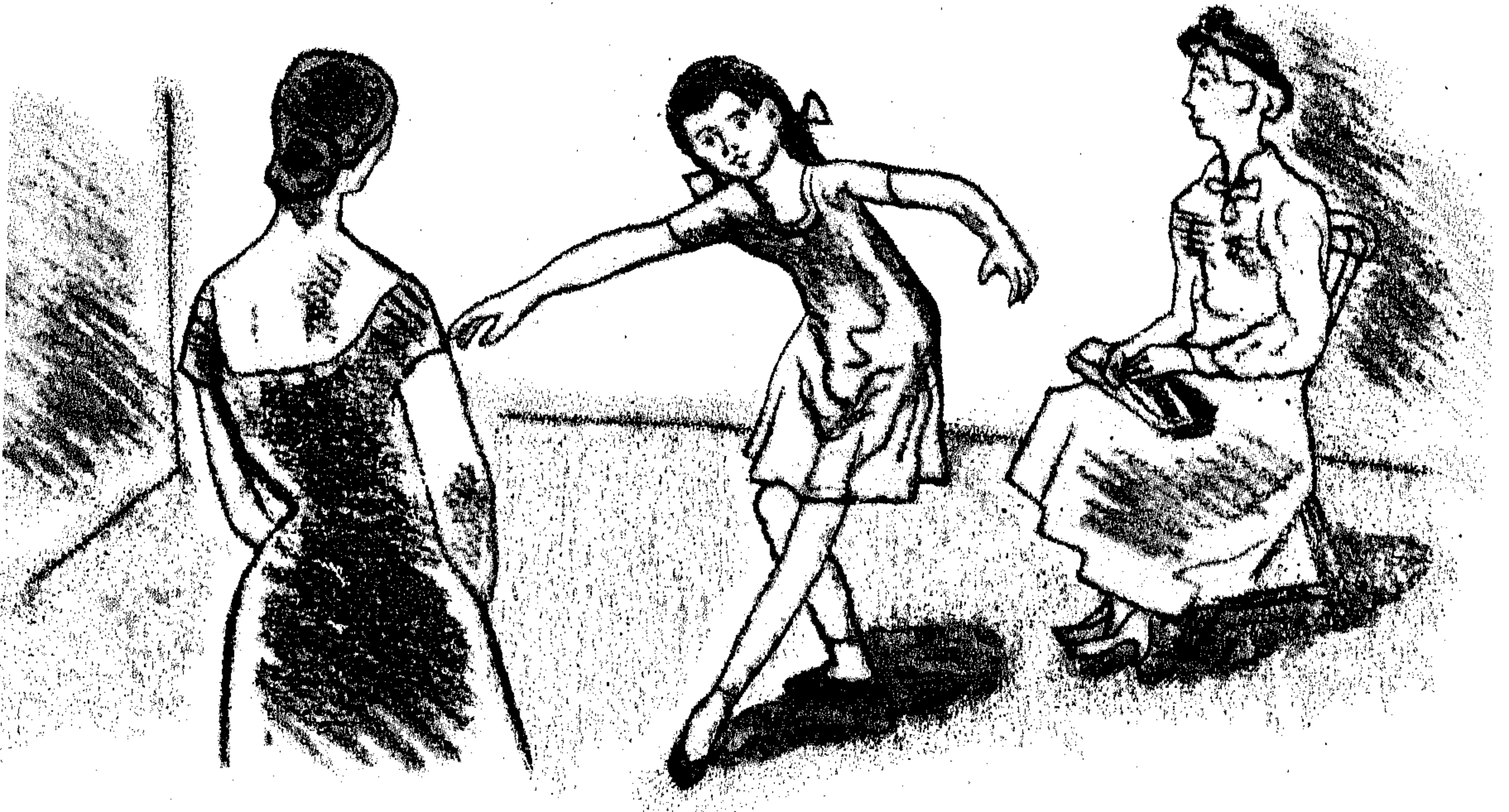
ثم نظرت المدرسة إلى والدة آن بحدة وأكملت حديثها قائلة : «أظن أنه لا توجد حياة معرضة لتحمل الصدمات كحياة الراقصة ، فحياتها المهنية قصيرة ، وإلى جانب ذلك لا تستطيع التأكد من الحصول على عمل بعد انتهائها من التمرين ، وفي أمريكا يمكن الانتفاع براقصة الباليه في العروض الموسيقية . وإذا لم تصلح «آن» لأن ترقص في فرقة باليه ، فهناك أنواع أخرى للرقص إلا أنه ليس فيها أبواب كثيرة للكسب . ومع هذا فإذا كانت «آن» فتاة موهوبة ، وكانت سعيدة الحظ ، فإنها تصبح عضواً في هيئة الباليه<sup>(١)</sup> ، ثم ترقص منفردة وقد تصبح في يوم ما «بالرينا» (الراقصة ballerina الأولى للباليه) ، ولكني لا أعد بشيء من هذا» .

ثم التفتت إلى «آن» وسألتها قائلة : «ماذا تقولين يا «آن» بعد كل ما أوضحه لك أتودين الحضور إلى مدرستي ؟ . لقد قيل لي إن لك أختين صغيرتين ، فكيف يكون شعورك عندما ترينهما يتناولان أطباق المثلجات ، وقطع الحلوى والفطائر ، على حين أنك تكونين مضطرة لرفضها ، لأن الراقصة لا يصح أن تكون ممثلة الجسم ؟ وماذا يكون شعورك حينما ترين شقيقتيك تذهبان لمشاهدة الحفلات ، وتضطرين أنت إلى التخلف من أجل التمرين ؟

ظلت « آن » ساكنة ولم تقل شيئاً . فضحكت المدرسة وقالت : « إني أرى في عينيك التصميم الأكيد ، ومهما أقل لك فلن يثنيك شيء عن عزمك . إن رؤيتك الأولى للباليه سحرتك ، وهذا هو ما حدث لي أيضاً » .

ثم التفتت المدرسة إلى الأم وقالت بلهجة جادة : « لا بأس من أن أجربها لمدة عام ، فإذا شعرت في أثناء العام أنها تضع وقتها فسأوقف التدريب ، وإذا رأيت في نهاية العام أي أمل ، فلنني سأواصل تدريبها » . ولغت في عيني مدام ناتالي نظرة بعيدة ، وهي تختم كلامها بقولها « من يعلم ؟ قد نصنع منها راقصة » .

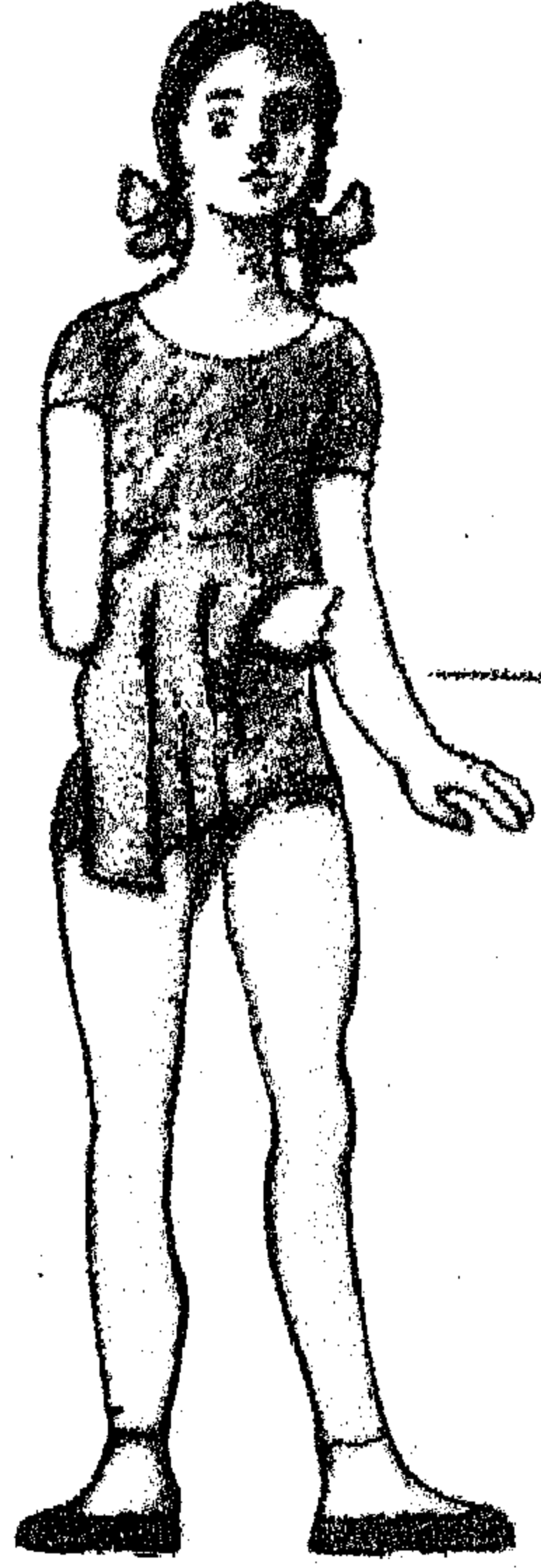
وقبل أن تغادر « آن » وأمها المكان ، أخذت المدرسة الفتاة إلى وسط الحجرة وعلمتها كيف تحيي وذلك بأن تمد ساقها اليسرى إلى الأمام وتقف بثبات على ساقها اليمنى ، وأصابع القدم متجهة إلى أقصى الخارج ، مع ثني الركبة اليمنى ببطء . ثم قالت المدرسة لأن « ذلك ما نسميه تحية وستؤديها مرة عقب كل درس » .





## الدروس الأولى

ما أشق الدروس الأولى في التدريب على الرقص ! ولو لم يكن حب « آن » للرقص قويا لقصت هذه الدروس على رغبتها في تعلمه . يضاف إلى ذلك أنها كانت تتلقى دروسها في الباليه بعد انتهاء يومها المدرسي ، وكان معها في فصلها خمس فتيات بدأن التدريب قبلها بعدة أسابيع ، ومع ذلك لم يظهر عليهن أنهن تعلمن كثيراً ، فكان ذلك من غير شك مشبطاً لعزيمتها .



وأثار عجب « آن » أن أول شيء تعلمته لم يكن فيما يبدو لها ذا صلة بالرقص . لقد علمتها المدرسة كيفية التنفس ، وأخبرتها أن التحكم في التنفس أهم من معرفة طريقة استعمال الأقدام . كانت تبين للفتيات طريقة حجز الهواء في الرئتين ، وتدربهن على التحكم في الحجاب الحاجز ، فتفتح الفتيات أفواههن ، ويبطء يخرجن الهواء الذي احتجزنه . وكانت مدام ناتالي تطلب من تلميذاتها أن يفعلن ذلك عدة مرات في كل درس .

كانت والددة « آن » ترى أن الملابس التي ترتديها ابنتها في الرقص فظيعة ؛ فهي مكونة من حذاء خفيف مرن ، وزبي يشبه لباسا للبحر بأكمام تطلق عليه المدرسة « ليوتارد » Leotard . وقالت المدرسة إن « آن » تستطيع في البداية ارتداء جورب قصير ، ولكن فيما بعد إذا ثبتت

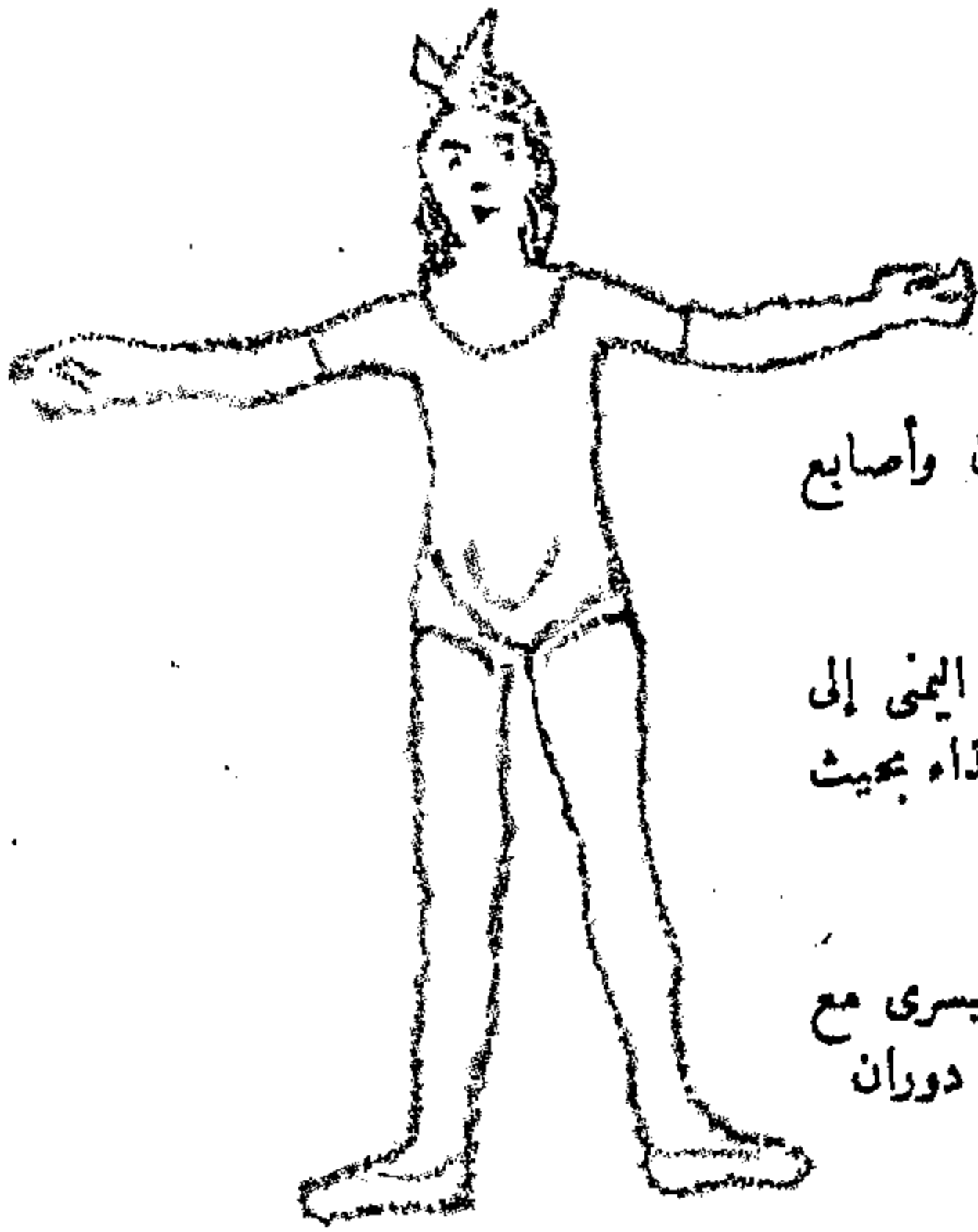


صلاحيتها للتدريب فعليها أن تحضر باقى الزى وهو سروال طويل ضيق وثوب خاص بالرقص . ونبهت مدام ناتالى « آن » إلى ضرورة إحضار منشفة نظيفة معها دائماً . وقد دهشت والددة « آن » عندما سمعت ذلك من المدرسة ، ولم يفتها أن تعبر لزوجها عن عجبها لأمر هذه السيدة الأنيقة التى تستطيع أن تحتفظ بجمالها رغم هذا العرق الغزير . كانت عبارة « الوضع الصحيح » Placing هى العبارة التى سمعتها آن تتردد كثيراً فى دروسها الأولى دون أن تعرف المراد بها ، وبعد عدة أسابيع من الاجتهاد عرفت « آن » أن معناها أن يكون كل جزء فى الجسم من أعلى نقطة فى الرأس إلى باطن القدم وأطراف أصابع اليدين فى وضع متزن ، وأن تكون كل عضلة فى وضعها الطبيعى الصحيح ، وأن يكون كل جزء من الجسم فى مكانه . وكذلك عرفت أن الراقصة يجب أن تقف فى سهولة دون أن تشد أى جزء من أجزاء جسمها ، وإتقان هذا الوضع يحتاج من الفتيات إلى وقت طويل ، فإذا تعلمته الفتاة كان نقطة تقدم فى الطريق لوصولها إلى مرتبة راقصة ممتازة .

وأول التمرينات التى تعلمتها « آن » هى الأوضاع الخمسة الأساسية للقدمين ، وقد تعلمتها وهى ممسكة بعارضة الحائط ، لتحفظ توازنها ، وكما هى الحال فى كل التمرينات ، تتعلم الفتيات استعمال قدم واحدة ، تسمى القدم العاملة ، وهى التى تتحرك ، ثم تكرر التمرين بالقدم الأخرى .

وفى الدروس الأولى ترددت كلمة « تبديل » change شانجيه ، كثيراً وعرفت « آن » المراد بها ، فإذا كانت تتمرن على عارضة الحائط ثم سمعت المدرسة تقول للكل : « تبديل » فعناها الدوران ، وإمسالك العارضة باليد الأخرى ، والقيام بالتمرين نفسه ، وهى الطريقة العكسية حتى تتعلم الفتاة استعمال القدمين بدرجة واحدة من الإتقان .

## التمرينات الأساسية



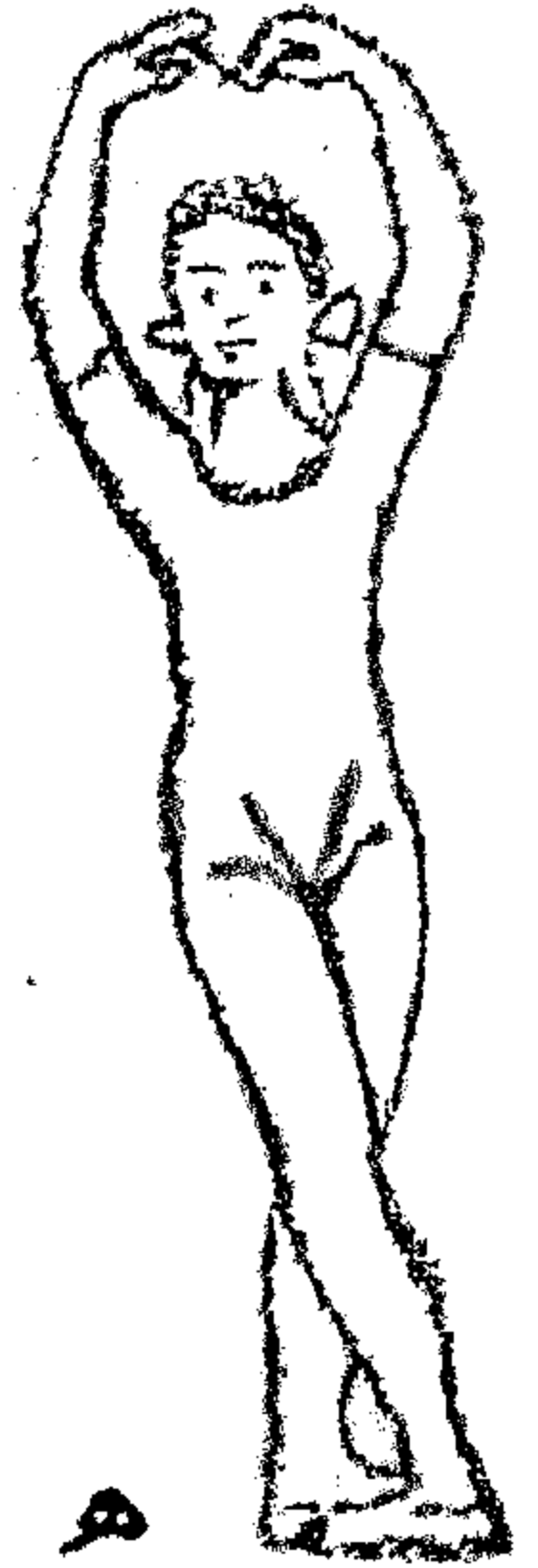
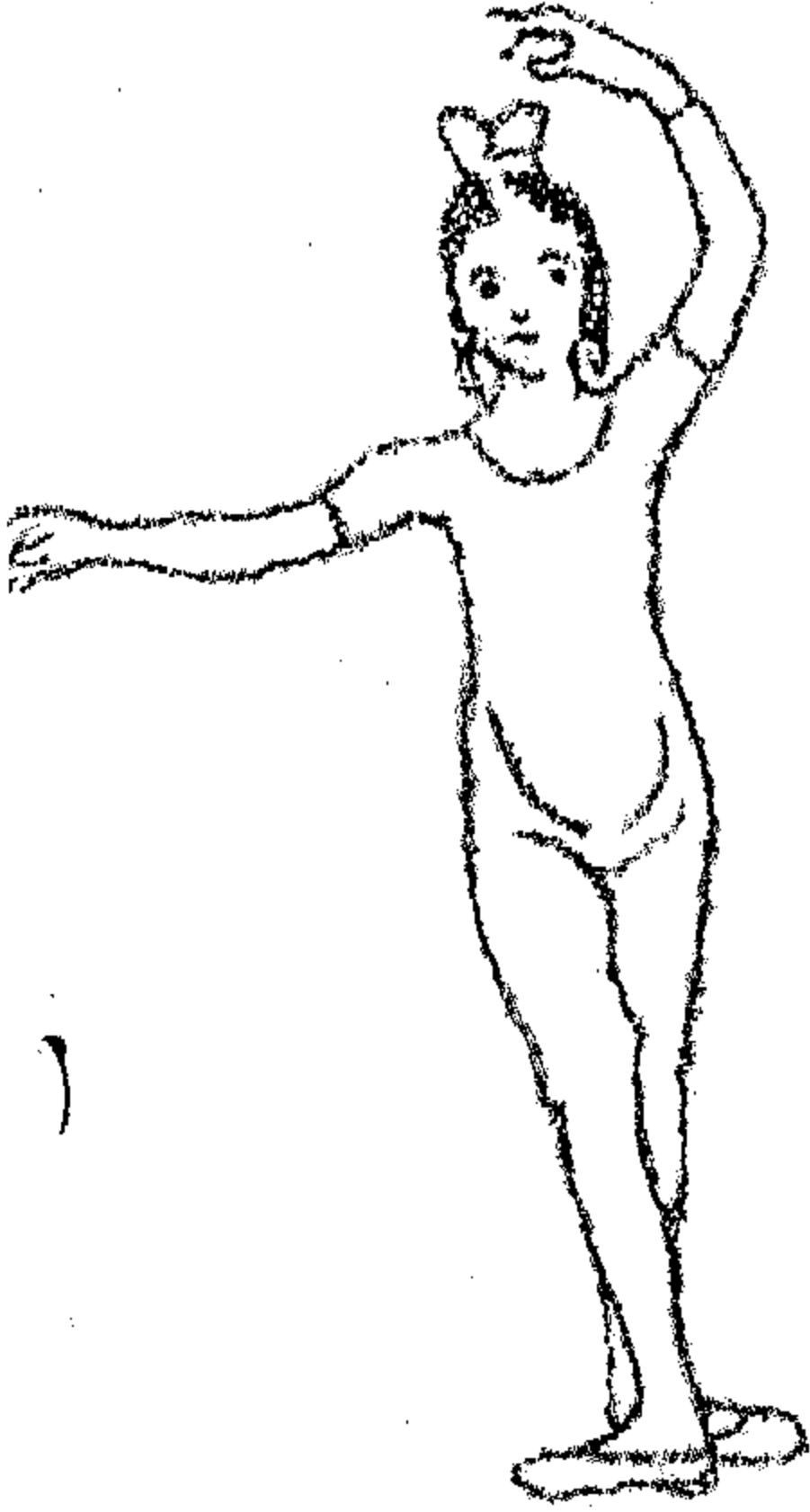
الوضع الأول : هو الوقوف والعقبان ملتصقان وأصابع القدمين متجهة إلى أقصى الخارج .

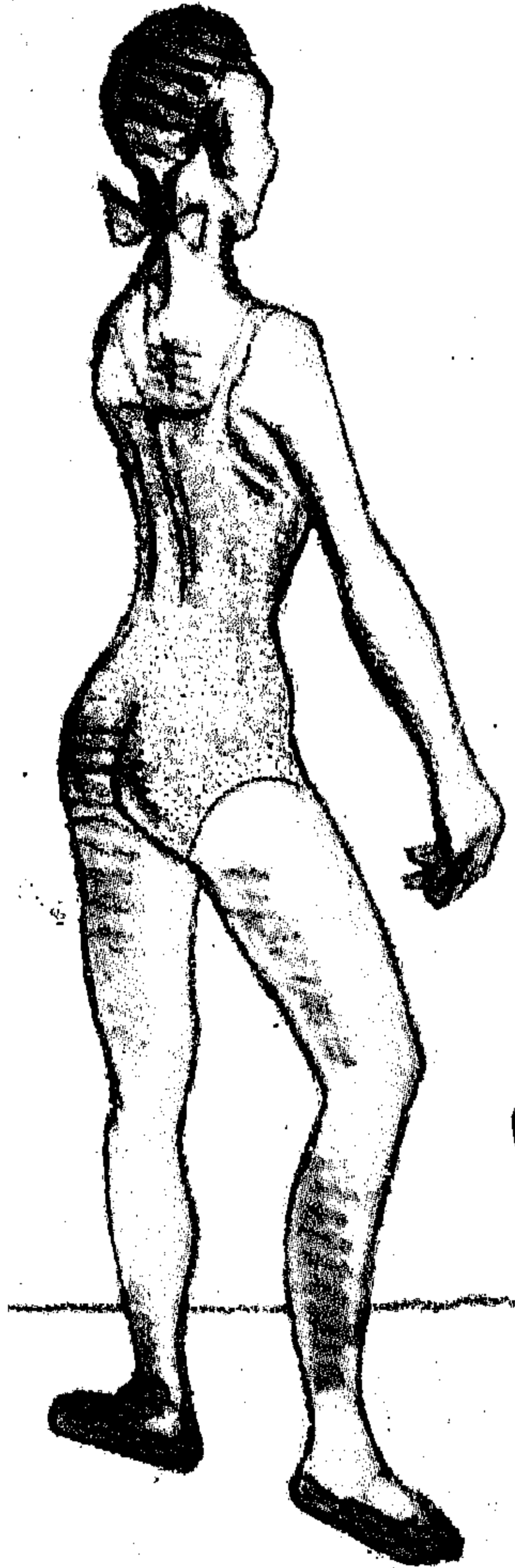
الوضع الثاني : من الوضع الأول تزحف القدم اليمنى إلى الجنب حتى تكون بين القدمين مسافة حذاء ونصف الحذاء بحيث يكون الثقل واقفاً على القدمين بالتساوي .

الوضع الثالث : تجذب القدم اليمنى إلى القدم اليسرى مع وضع العقب الأيمن في باطن القدم اليسرى من الأمام مع دوران الساقين والقدمين إلى أقصى الخارج .

الوضع الرابع : زحلق القدم اليمنى إلى الأمام أمام القدم اليسرى بمقدار طول الحذاء مرة ونصف مرة ، مع مراعاة أن يكون عقب القدم الأمامية على خط واحد مع أصابع القدم الخلفية ، واتجاه القدمين إلى أقصى الخارج .

الوضع الخامس : زحلق القدم اليمنى إلى الخلف ، حتى تلمس أصابع القدم اليمنى عقب القدم اليسرى . ويلبس عقب القدم اليمنى أصابع القدم اليسرى . وهذا الوضع أكثر الأوضاع استعمالاً في الرقص ، وكثير من الخطوات تبدأ منه .





## ثني الركبتين « بلييه » Pliés

هو ثني الركبتين وتقوم به الراقصة وهي متجهة إلى العارضة ،  
وممسكة بها بيديها معاً ويؤدي من أوضاع القدم الخمسة الأساسية .  
وهناك ثني نصفي للركبتين وثني كامل لهما ، « وفي الثني النصفى  
للركبتين » . demi-pliés . تبقى القدمان بقاء كاملاً على الأرض  
وتبقى الركبتان متجهتين إلى أقصى الخارج ، والثني النصفى يفعل  
ببطء مع قبض الإلية إلى الداخل بشدة .

وفي ثني « الركبتين كاملاً » grand pliés تتبع خطوات  
الثني النصفى بالضبط ، مع الوصول بالثني إلى النهاية ، ويرفع  
العقبان عن الأرض عند ما يصل الثني إلى النصف .



## دروس أخرى

صرحت مدام ناتالى بأن تمرينات الثنى مهمة جداً ، وتؤديها الراقصات جميعاً كل يوم فى حياتهن ، لأنها مفيدة لإعداد الساقين والعقبين وبخاصة جزء العقب المسمى « بالعرقوب » فالعرقوب الكامل الامتداد مهم جداً للراقصة لأنه يعد بمثابة منبسط لها .  
وفى أثناء تمرين الفتيات على ثنى الركبتين ، كانت مدام ناتالى تنبه الفتيات إلى فتح Achilles الركبتين إلى أقصى مدى مع مد الظهر تماماً .

وقد أدت الفتيات الجزء الأول من الدرس وهن ممسكات بالعارضة ، ثم أدين النصف الثانى منه فى وسط الحجرة ، وهنا ظهرت أخطاء عدم توازن الجسم واضحة .  
ومع أن جميع الدروس كانت تمرينات ، يليها مزيد من التمرينات ، كانت مدام ناتالى تبذل ما فى وسعها لتجعل دروسها مشوقة . وفى نهاية الدرس الذى تقوم به توضح السبب فى إعطاء هذه التمرينات ، وقد تعرض أمام الفتيات مجموعة خطوات متلاحقة من « باليه » معروفة وهى تقول لهن : « لن نتمتعن بتعلم التمرينات إذا لم نعرف لماذا تؤديها . وأنا أريد منكن ، عندما ترين رقصة تؤدي على المسرح ، ألا تكن زائغات البصر مبهورات بجمال الراقصات ، ولكنى أريد منكن أن ترين بأعينكن أن التمرينات التى تتعلمنها هى الخطوات الأولى للرقص ، وأنكن بدونها لا تستطعن الرقص مطلقاً » . وفيما يلى دروس أخرى تعلمتها « آن » :

## الوقوف مع لمس القدم أماماً ( بات . مان . ثان . دو )

### Battement Tendu

الوقوف في الوضع الخامس  
ثم زحلقة القدم للأمام ممدودة  
الساق وأصابع القدم ، مع لمس  
الأرض بالإصبع الصغيرة للقدم  
ودوران .

الساق والقدم إلى الخارج ،  
ثم الرجوع إلى الوضع الأول ،  
وهذا التمرين يعمل للجانب  
والخلف أيضاً .

## الوقوف مع لمس رسغ القدم الثابتة أماماً وخلفاً

### Petit Battement ( بات . مان )

اليده من الوضع الخامس ، ورفع إحدى القدمين مع ثني  
الركبة إلى أقصى الخارج للرسغ القدم الثابتة ، مستعملة الركبة  
كاللوب ( الياى ) بحيث تضرب القدم العاملة رسغ القدم الثابتة  
بسرعة ، مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف .

## الوقوف مع رفع القدم قليلاً أماماً

### Battement Frappé ( بات . مان . فراي )

يبدأ من الوقوف في الوضع الخامس ، ترفع إحدى القدمين مع  
ثني الركبة إلى أقصى الخارج للرسغ القدم الثابتة . ثم تدفع  
القدم العاملة إلى الأمام ، وهي تفرش الأرض إلى أن تمتد الساق  
تماماً بحيث تكون أصابع القدم مرفوعة قليلاً عن الأرض . ثم ترجع  
القدم بسرعة إلى رسغ القدم الثابتة . ويعمل ذلك التمرين إلى  
الجانب وإلى الخلف أيضاً .

تعلمت «آن» كذلك الوقوف على ساق واحدة . كانت تحسب أن هذا التمرين سهل جداً ، إلى حد أنها استهانت بتعلمه . ولكنها عندما حاولت تأديته وجدت صعوبة في رفع إحدى الساقين عن الأرض وهي ممسكة بالعارضة ، ذلك لأن الساق الثابتة تكون متجهة إلى أقصى الخارج بزاوية مقدارها ٤٥ درجة إذا كان هذا ممكناً .

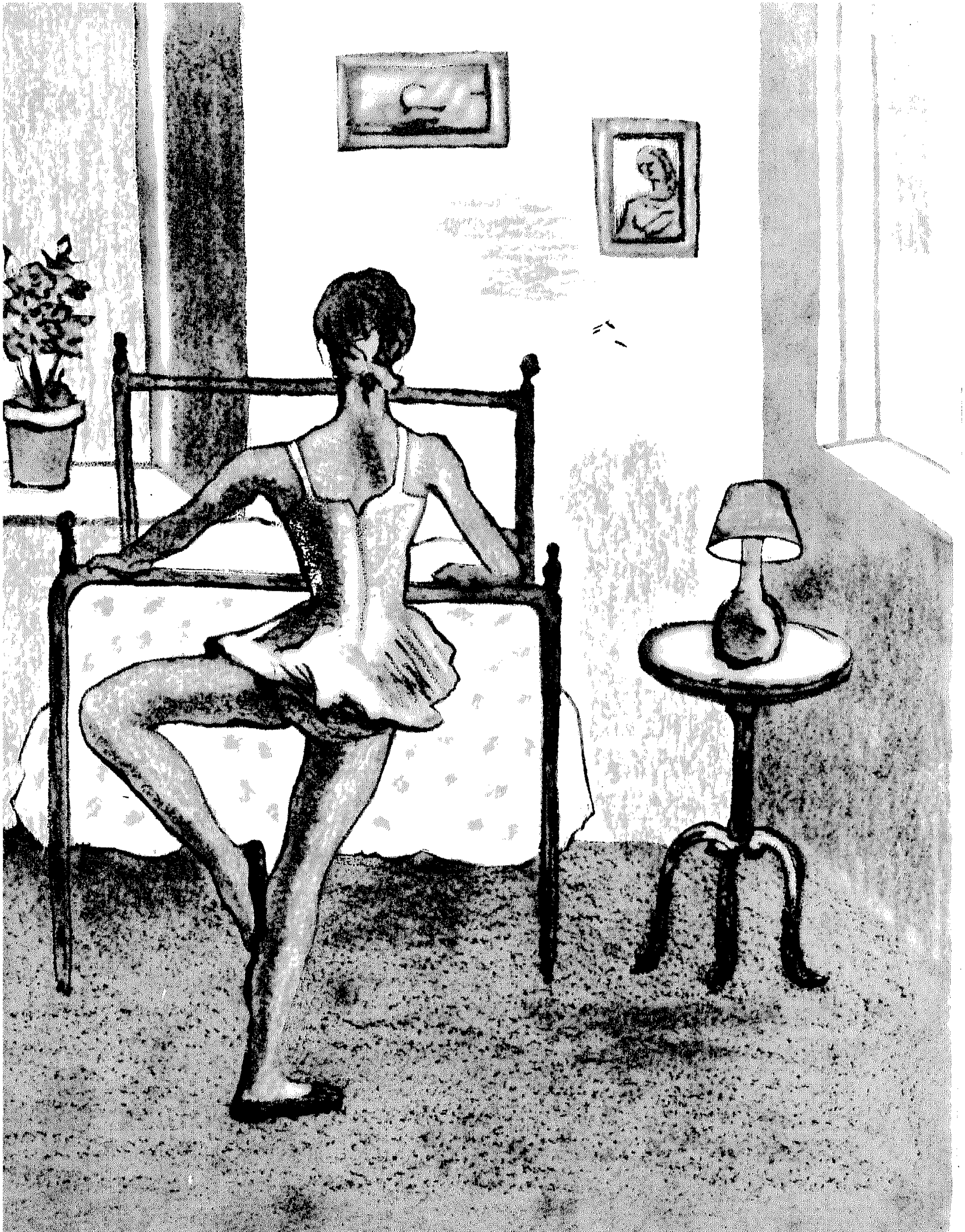
وفي الأشهر الثلاثة الأولى لم تتمكن «آن» من الوقوف الصحيح المطلوب منها على ساق واحدة وهي ممسكة بالعارضة ، فقد كانت تنحني إلى الأمام على رغبتها وهي تقوم بهذا التمرين ، وكثيراً ما كانت ذراعها الحرة تظهر متصلة كأنها فرع شجرة جاف .

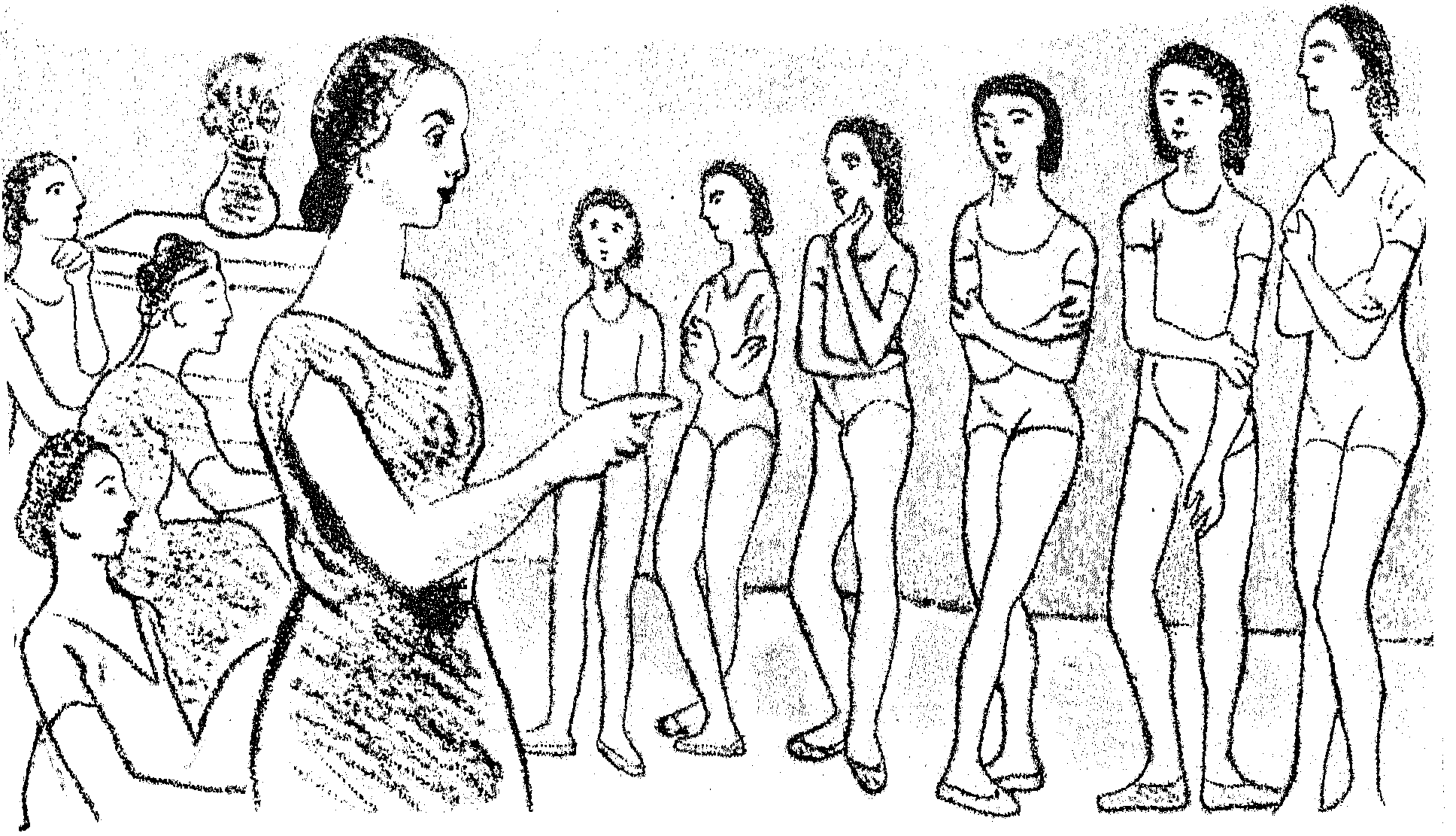
كانت «آن» تعود في المساء إلى منزلها ، وتحكى لأبويها ما تعلمته ، وتريهما الأوضاع الخمسة الأساسية للقدمين ، كما كانت تحاول تعريفهما الوضع الصحيح ، وأظهرت استعدادها لتعليمهما أوضاع الشئ المختلفة . ولكنها لم يرغب في ذلك ، وقال لها أبوها : « من الصعب أن تعلمي شخصاً كبيراً مهارات جديدة » وقالت أمها « يحسن أن تنتظري على الأطفال حتى يكبروا ويصبحوا قادرين على التعلم » .

وحاولت آن كذلك تعليم أبيها الوقوف على ساق واحدة ، ولكنه لم يستطع ذلك ، وأفهمها أنه من الأفضل لها أن يقوم بمساعدتها في عمل عارضة لتتمرن عليها . وثبتت لها العارضة في الحائط في مدخل الردهة .

كانت «آن» ، قبل تثبيت هذه العارضة ، تقوم بتمرينها اليومي وهي ممسكة بشباك السرير ، لذلك سعدت بها كل السعادة . ولكن رؤية العارضة كانت توحى إليها بالمزيد من العمل فتمط شفتيها وتقول : « تمرينات ، تمرينات ، تمرينات » .







### الموسيقى

ورغم أن دروس الباليه كانت تؤدي على نفقات موسيقية توقعها الآنسة « أليس »  
Alice مدرسة الموسيقى على البيانو والعتيق ، فلم تكن مدام ناتالي لتدع تلميذاتها يعتمدن على  
الموسيقى وكانت تحذرهن من ذلك بقولها : « اعددن الخطوات في أثناء العمل فلن تجدن في  
بيوتكن بيانو » .

ولقد أجهدت آن نفسها في إتقان الأوضاع الصحيحة التي تتعلمها وكانت في  
الوقت نفسه تعد : واحد ، اثنين . . . . . الخ .

وبين حين وآخر كانت مدام ناتالي تستدعي الفتيات بعد انتهاء الدروس إلى البيانو  
وتطلب من الآنسة أليس أن تعزف مقطوعات من موسيقى بعض الباليهات . وكانت



الفتيات يدهشن لقدرتها على إخراج هذه الأنغام من هذه الآلة العتيقة . وكان مثيراً للعجب أيضاً أن « آن » عرفت طائفة كبيرة من نغمات الباليهات المشهورة .

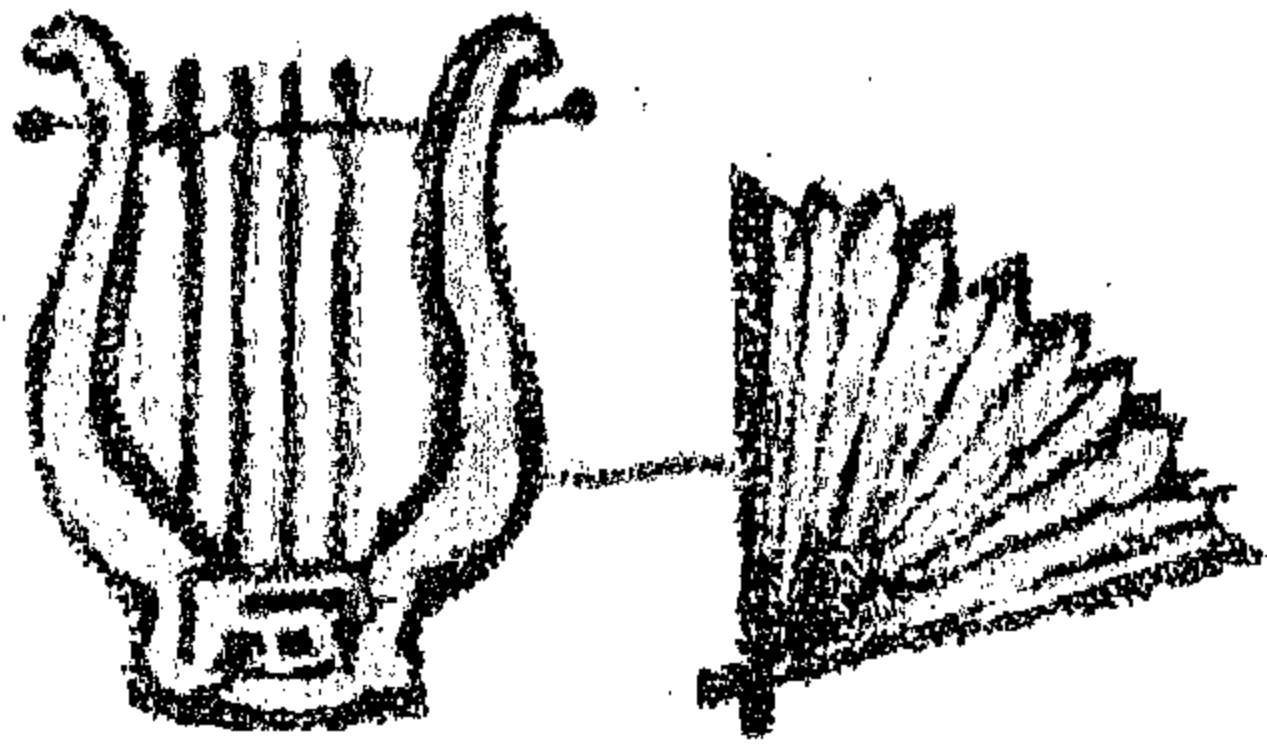
وكانت الأنسة آليس تعزف بعض المقطوعات من رقصات الباليه المختلفة ( كرقصة البجعة ) التي ألفها تشيكوفسكى من الباليه المعروف « بحيرة البجع » . أو تعزف جزءاً من موسيقى الساحرات من باليه ( الأميرة النائمة ) ، وفي أثناء ذلك تطلب المدرسة من تلميذاتها على التوالى ضبط الوقت بالقدم . وكانت « آن » تجد ذلك أمراً سهلاً ، على حين تجده غيرها من الفتيات أمراً عسيراً ؛ إذ كن لا يستطعن متابعة الإيقاع ، فيسرعن في الضرب للحاق بالموسيقى ، فتتشابك أقدامهن .

وكانت مدام ناتالى توقف الفتيات من وقت إلى آخر فى صف وتطلب إلى مدرسة الموسيقى أن تعزف مقطوعات من مؤلفات موسيقية مشهورة أو من موسيقى الباليهات ، ثم تطلب إلى كل فتاة أن تذكر اسم القطعة ومؤلفها ، والتي لا تعرف القطعة منهن تنتقل إلى نهاية الصف . وكانت هذه اللعبة المسلية من أحب الألعاب إلى قلب آن لأنها كانت أقدر الفتيات على معرفة القطع الموسيقية التي تعزف أمامها .

لهذا كتبت مدام ناتالى لوالدى « آن » تخبرهما أن الموسيقى عامل هام لتعلم الرقص ، وأن لا ينتهما أذنًا موسيقية ، تساعدنا كثيراً على أن نتلقى دروساً فى العزف على البيانو .

ولم يكن عند « آن » أية فكرة عما سيضطر إليه والداها من الاستغناء عن بعض الضروريات ليكفلا لها تحقيق رغبة المدرسة فى إعطائها دروساً فى الموسيقى .

بدأت آن تتلقى دروساً فى الموسيقى ، وإذا كانت لم تقدر أهمية هذه الدروس فى بادئ الأمر ، فإنها شعرت بفائدتها فى الرقص .





### الحاجز الثالث

وقرب نهاية العام الأول بدأ القلق يتسرب إلى قلب « آن » ، فإن بعض الفتيات اللاتي بدأن التدريب معها تركن المدرسة ، وإن كانت فتيات أخريات قد التحقن بالفصل بدلا منهن . وكذلك حان الوقت الذي تقرر فيه مدام نالتالي إن كانت ستستمر في تعليم آن ، فهل تعتقد أن « آن » أبدت استعدادًا طيبًا للتعلم ؟

لقد مرّ وقت طويل دون أن تسمع آن منها شيئًا . وبينما هي في هذه الحيرة ، حدث شيء فظيع ، فقد شعرت في قدميها بما أزعجها .

لقد فوجئت « آن » بأن قدميها تنبعجان إلى الداخل بغير إنذار سابق . كان جميع من في المدرسة يعرفون معنى انبعاج القدمين ، غير أن والدها هو الذي أوقف حدوثه . فقد عادت « آن » إلى المنزل ذات يوم محترقة الوجه ، محمرة العينين من كثرة البكاء وقالت لوالدها : « إنّ قدمي تنبعجان إلى الداخل ، وتقول المدرسة إنني سأضطر إلى الامتناع عن تلقى دروس الباليه إذا لم تستقيما ! » فقال الوالد لابنته : « لا جدوى من البكاء ،

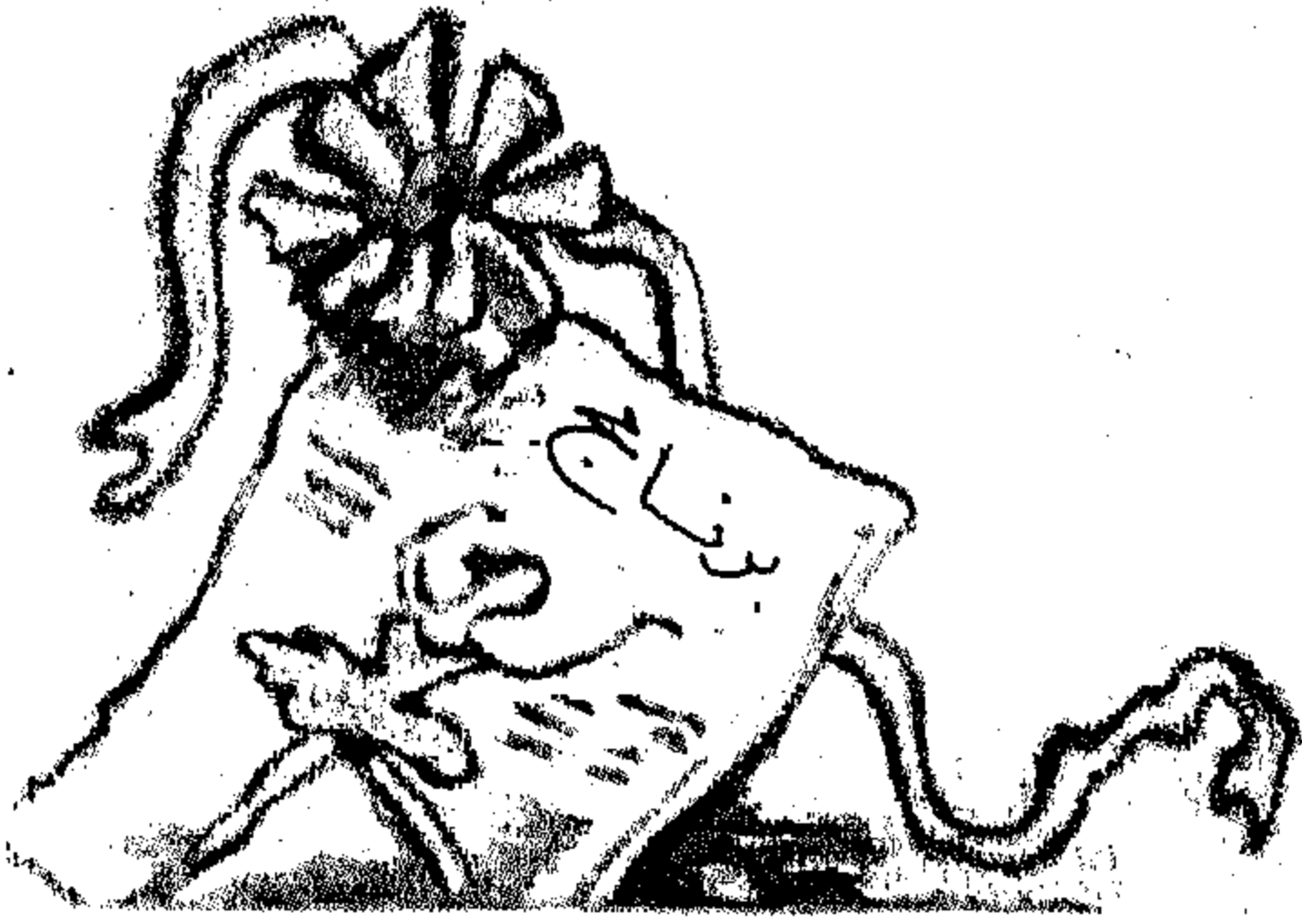
اخلعي حذاءك وجوربك لأرى قدميك » .

وإذا كانت « آن » لم تعرف عيب قدميها ، فإن والدها عرف ما بهما عندما رأهما غاريتين ، وقال لها : إن المدرسة تقصد أنك تستعملين بطن قدميك ، بحيث يكون أعلى قوسها ملامسًا للأرض .

وراح بعد ذلك يستيقظ مكرراً ليرى « آن » في أثناء التدريب ، وعلم باطن قدميها بطباشير أزرق ، وغطى أرضية الغرفة التي تتدرب فيها بورق أبيض . وأمكنه بذلك أن يبين لابنته الوقت الذي تنبجح فيه قدمها ، فتفادت الخطأ ، وكان الفضل في علاج هذا العيب لدقة ملاحظة الأب وعينه الساهرة ، وللطباشير الأزرق . ومنذ ذلك الوقت لم تعد قدما آن تنبجان إلى الداخل .

أخذت آن تعرض ما تعلمته طوال السنة الأولى ، فلم تجد أنها تعلمت شيئاً يذكر باستثناء أن قدميها لا تنبجان إلى الداخل ، وأنها تعلمت كيف تشعر بأنها طويلة ، كما أنها تعلمت مجموعة كبيرة من التمرينات ، وعرفت أسماءها الفرنسية الصحيحة ، ولكن ترى هل تعتقد المدرسة أن آن تستحق الاستمرار في التدريب ؟ .

ولم تطل حيرة آن ، إذ جاءها الرد فجأة ، في نهاية أحد الدروس . فقد تقدمت لتؤدي التحية ، فاستوقفتها مدام ناتالي وقالت لها : « تعالى يا بنيتي . أرجوك أن تبلغني والدك أنني سأستمر في تعليمك ، واطلبي إلى والدتك أن تحضر لمقابلتي ، فإن علينا أن ننظم أوقات دراستك . وستبدئين العمل الجدي في الفصل الدراسي القادم » . وهنا قالت « آن » لنفسها : « العمل الجدي ! يا إلهي ! ، ألم يكن ما قمت به عملاً جدياً ! » ولكنها لم تزد على أن قالت : « شكراً يا سيدتي » .





### التمرين الجدى

ظنت «آن» أن العام الجديد لن يختلف كثيراً عن سابقه ، ولكنها كانت مخطئة تماماً . فقد كانت في العام الأول تتلقى ثلاثة دروس في الأسبوع ، أما في العام الجديد فإنها تتلقى درساً كل يوم ، هذا إلى أن الدروس أصبحت أكثر طولاً . وكانت آن وزميلاتها في العام الأول يجلسن على الأرض للراحة بين التمرينات . أما في العام الثانى فقد حرمت مدام ناتالى عليهن الراحة بين التمرينات . وتبين أن هناك تمرينات وتمرينات تؤدي على نغمات الموسيقى التى تعزفها الآنسة «آليس» على البيانو ، فى حين تنبه مدام ناتالى الفتيات بعضاها إلى مراعاة الوضع الصحيح فى أثناء التدريب . ولكن كان هناك تغيير كبير فى طريقة أداء التمرينات ، وظهرت بعد قليل تمرينات جديدة ينبغى تعلمها .

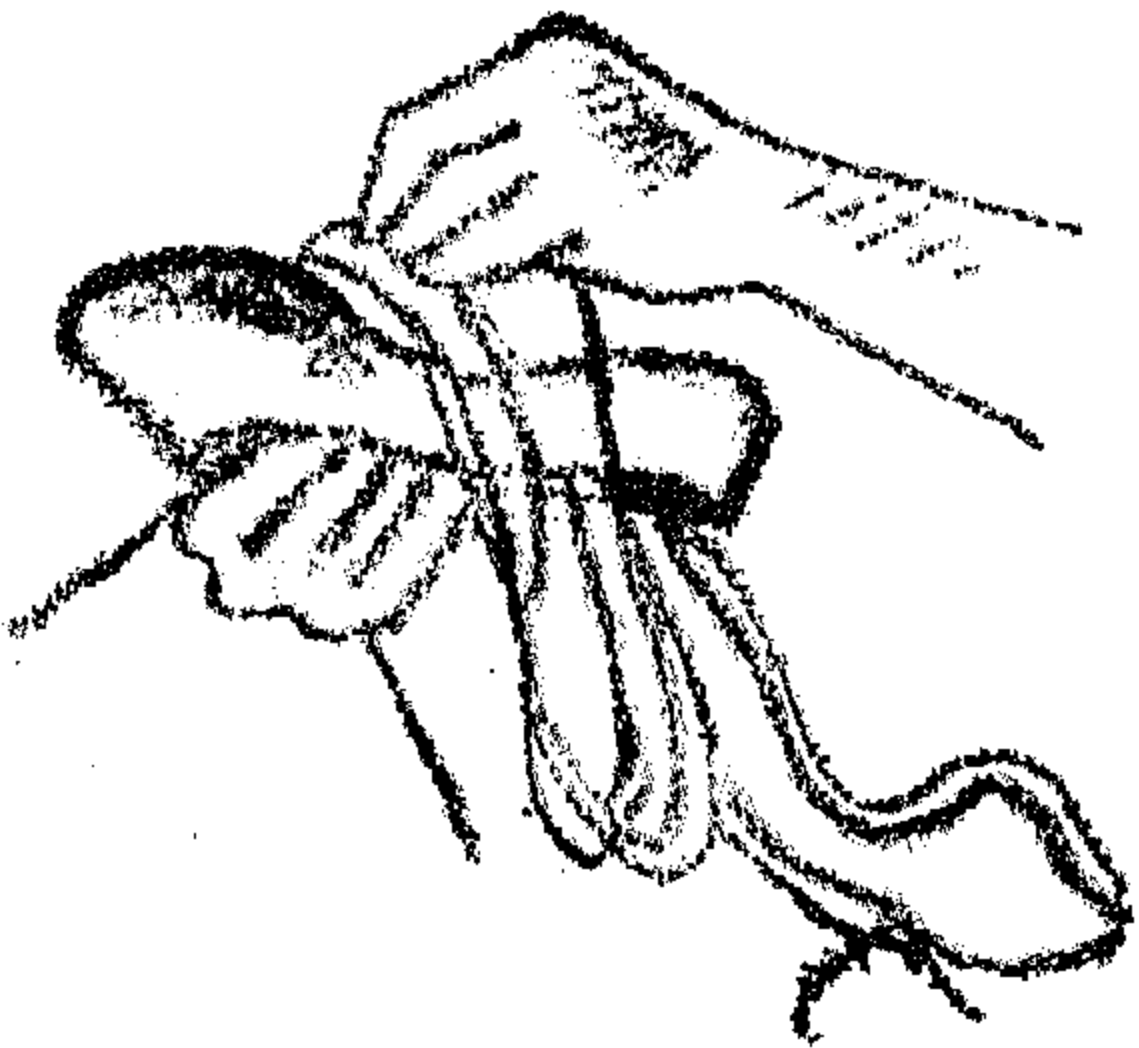
وبعد ذلك طلب من «آن» شراء حذاء الباليه ذى المقدمة المصنوعة من الفلين ، فكانت فخورة بأول حذاء للباليه تلبسه ، ولكن تبين لها أن الحذاء ليس بالفخامة التى كانت تتخيلها ، إذ كان أشبه بصندوق خشبى تحشر فيه الأصابع ، ويحتاج إلى ملاينة وطول

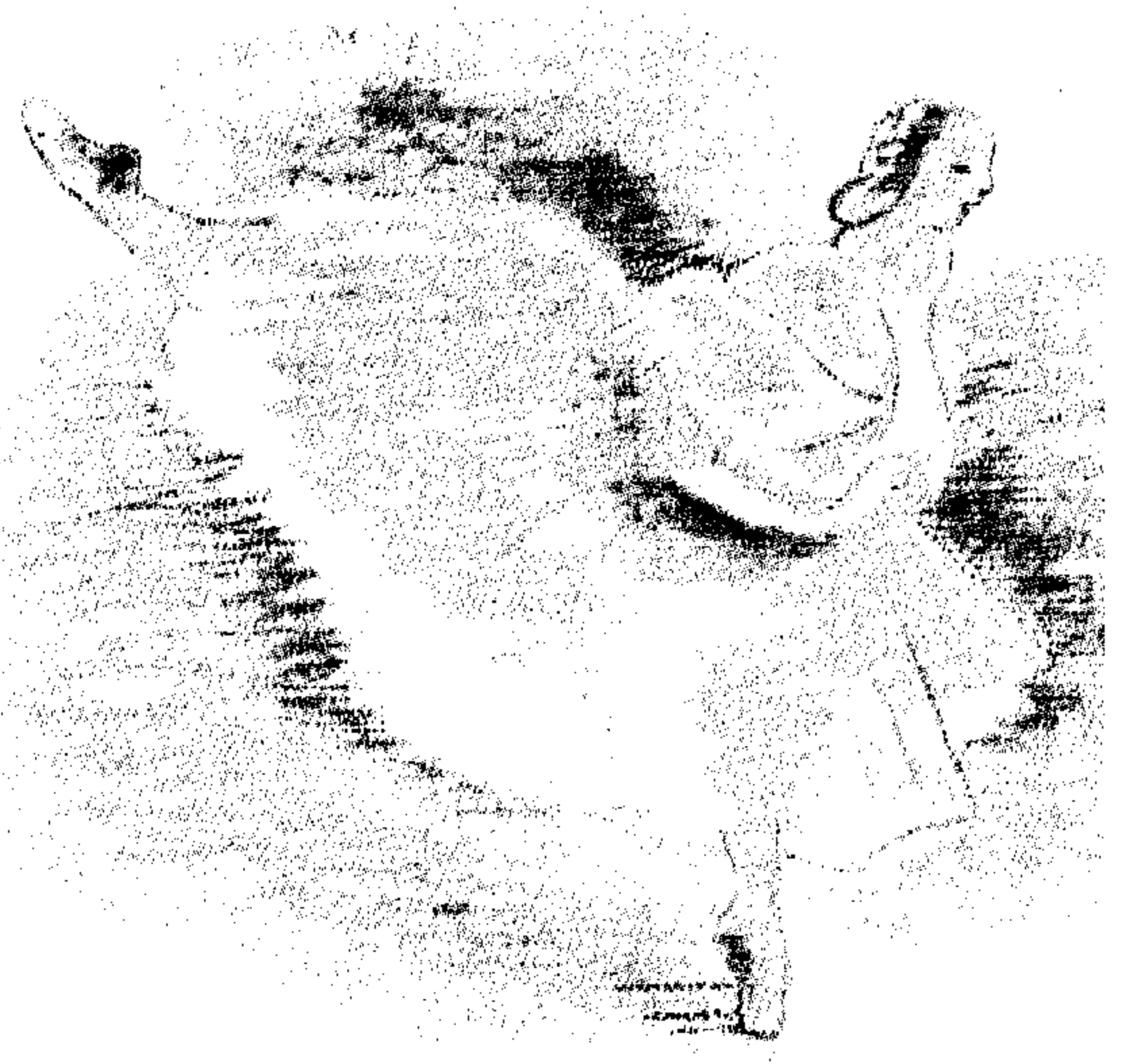
تعود . وهذا عمل شاق وقاس على القدمين ، فكانت « آن » تضطر إلى ربط أصابعها حتى لا تنسحج ويظهر الدم على الحذاء من الخارج . وحذاء الباليه يستعمل حتى يبلى ، ولكنه يكلف كثيراً ولا يعيش طويلاً .

وكانت أرض الاستوديو زلقة وإن لم تكن نظيفة جداً ، لذلك كان على الفتيات رفو مقدم أحذيتهم حتى تكون أكثر ثباتاً على الأرض فلا تنزلق أقدامهن . ولقد وجدت « آن » أنه لا يمكنها الرقص بحذاء الباليه إلا إذا كان قياسه مناسباً وربطه متيناً . لهذا علّمت مدام ناتالي تلميذاتها طريقة عمل عروة خلف العقب ، وتثبيت شريطين في جانبي باطن القدم ، ليمرّ الشريطان من العروة ، ثم يربطان بإحكام حول رسغ القدم .

كانت آن في العام الأول تشد شعرها إلى الخلف بشريطين لتبعده عن رقبتها . ولكن المدرسة أمرتها في العام الثاني أن تجمع شعرها في شبكة تثبت في مكانها بالشرائط ، إذ يتحتم عليها أن ترى كل عظمة من عظام فتياتها وكل عضلة من عضلاتهن في أثناء التمرين ، دون أن يحجب شيء أي جزء من أجزاء الجسم .

وكانت الفتيات يلبسن في أغلب الأوقات « الليوتارد » Leotard ، وهو الزي الذي يشبه زي البحري الأكام ، والسروال الضيق ، ولكن المدرسة كانت تحتم عليهن أن تكون لديهن أثواب بيضاء ، وسراويل ضيقة لونها أحمر فاتح .





### تمرينات الذراعين

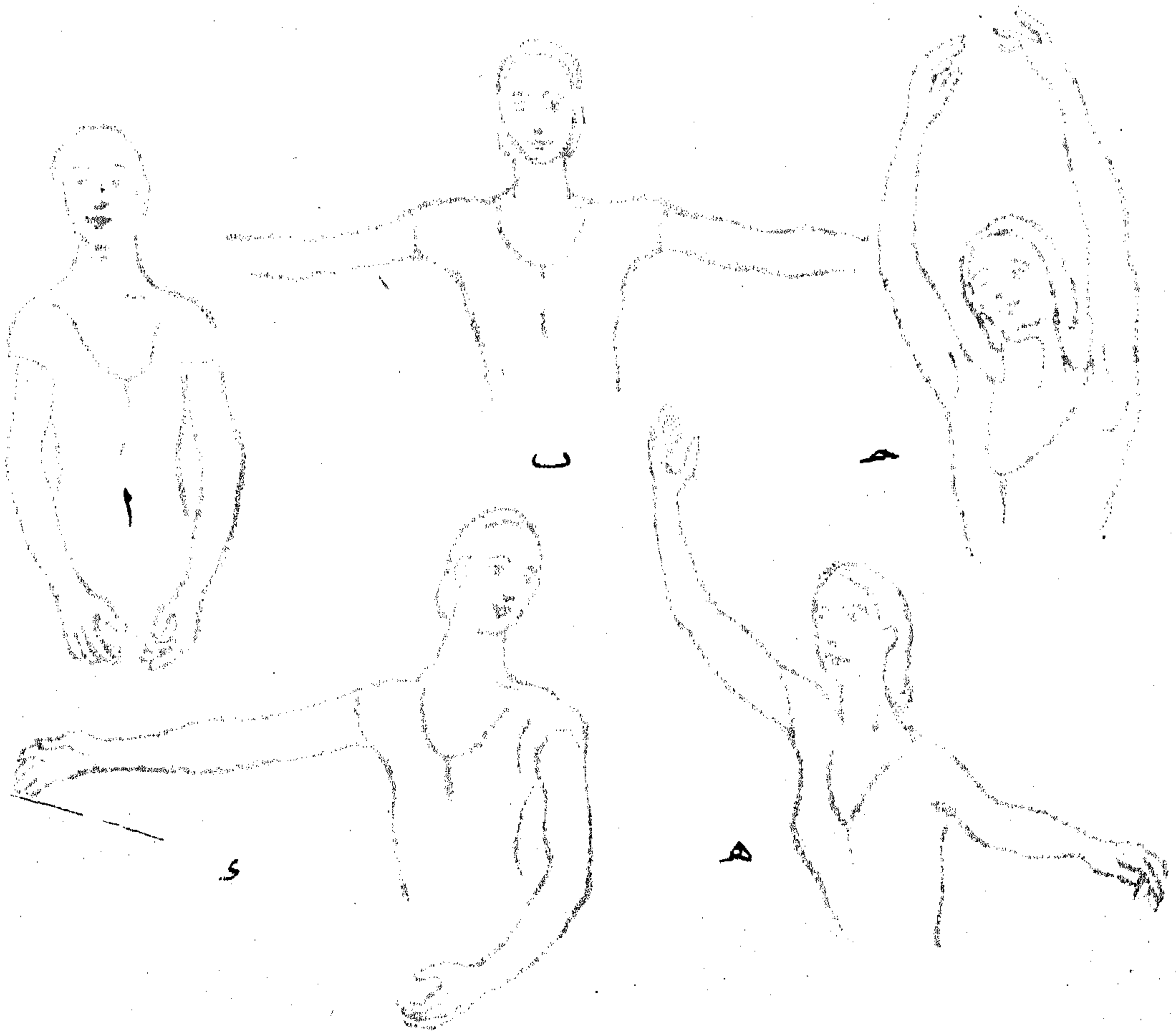
تمرّ الراقصات جميعاً ، وحتى أعظمهن شأنًا  
في أثناء التدريب ، بفترات يشعرن فيها باليأس ،  
كما تمر بهن أوقات يشعرن فيها بأنهن لم يتقدمن  
بل قد يشعرن بالتأخر . وقد شعرت « آن » بمثل  
ذلك في العام الثاني من تدريبها الجدى ، وكانت  
ذراعاها من أكبر مشكلاتها .

بدأت مشكلة الذراعين عند « آن » منذ رأت الباليه لأول مرة ؛ إذ كانت تعجب  
كيف تستطيع الراقصات تمويج أذرعهن بهذه الليونة العجيبة . ولكنها عرفت السر الذى  
خفى عليها عندما استمرت في التمرين في العام الثانى . ففي كل تمرين وضع خاص  
للذراعين . وتأخذ الذراعان هذه الأوضاع في حركة مستمرة تسمى « بور دوبرا »  
Port de bras ، مع وجوب متابعة العينين والرأس لحركة اليدين .

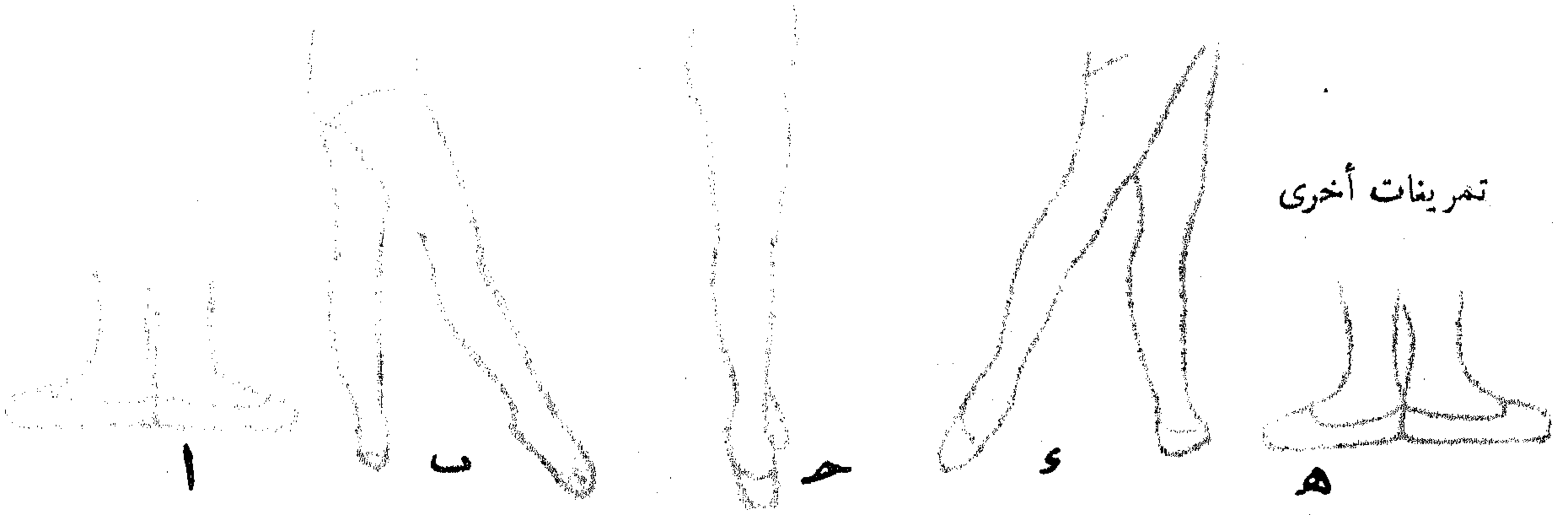
كانت مدام ناتالى تقول للتلميذات : « يجب أن تكون أصابعكن ناعمة كالحرير مستديرة  
كأوراق الزهر » . ولكن آن كانت تحس وهى في السنة الأولى أن أصابعها أشبه شئ بأصابع  
الموز . وكانت مدام ناتالى تقول أيضا : « إن الراقصات لا يكون لهن كوع ، ولكن  
استدارة ناعمة في مكان الكوع عند الناس العاديين . لهذا كانت آن شديدة الحساسية  
بكوعيهما ، فهى ترى أنهما ليسا بارزين فحسب ، بل إنهما مديبان جداً ، إلى حد أنه يمكن  
قطع الأشياء بهما . ولا عجب أن تتكون عندها هذه الحساسية ، وهى تسمع المدرسة كل  
يوم تنبهها بصوت غاضب قائلة : « آن ! ذراعيك ! ! » لذلك كانت تقوم بتمرينات  
يومية خاصة بالذراعين فقط ، فتعزف أليس على البيانو ، فترتفع الذراعان إلى الوسط ، ثم

فوق الرأس برفق ، ثم تعودان إلى الجانبيين والرسغان ملفوفان ، ثم تنزل إلى الوضع الذى بدأت منه .

كانت آن تقول بتألم : « يا إلهى ! إن التمرين يبدو سهلاً ، ويجب أن يكون أداؤه سهلاً ، ولكن ذراعى سوف لا تتعلمان أبداً ! » كان يخيل إليها أنها لن تجيد تمرينات الذراعين كما يجب ، ولكن ما هى إلا فترة حتى تحولت ذراعاها من عضوين لهما زوايا إلى عضوين ينسابان فى نعومة وهو ما أكدته مدام فانتالى من قبل . وإليك بعض تمرينات الذراعين التى تعلمتها « آن » :



تمريعات أخرى



### Ronds de Jambe دوران الساق

ثم تتأرجح للخارج بنصف دائرة إلى الخلف والأصابع متجهة إلى الخلف ، ثم ترجع القدمان إلى الوضع الأول. ويلاحظ في هذا التمرين أن الساق العاملة هي التي تتحرك وحدها ، ولا تشنى الركبة مطلقاً .

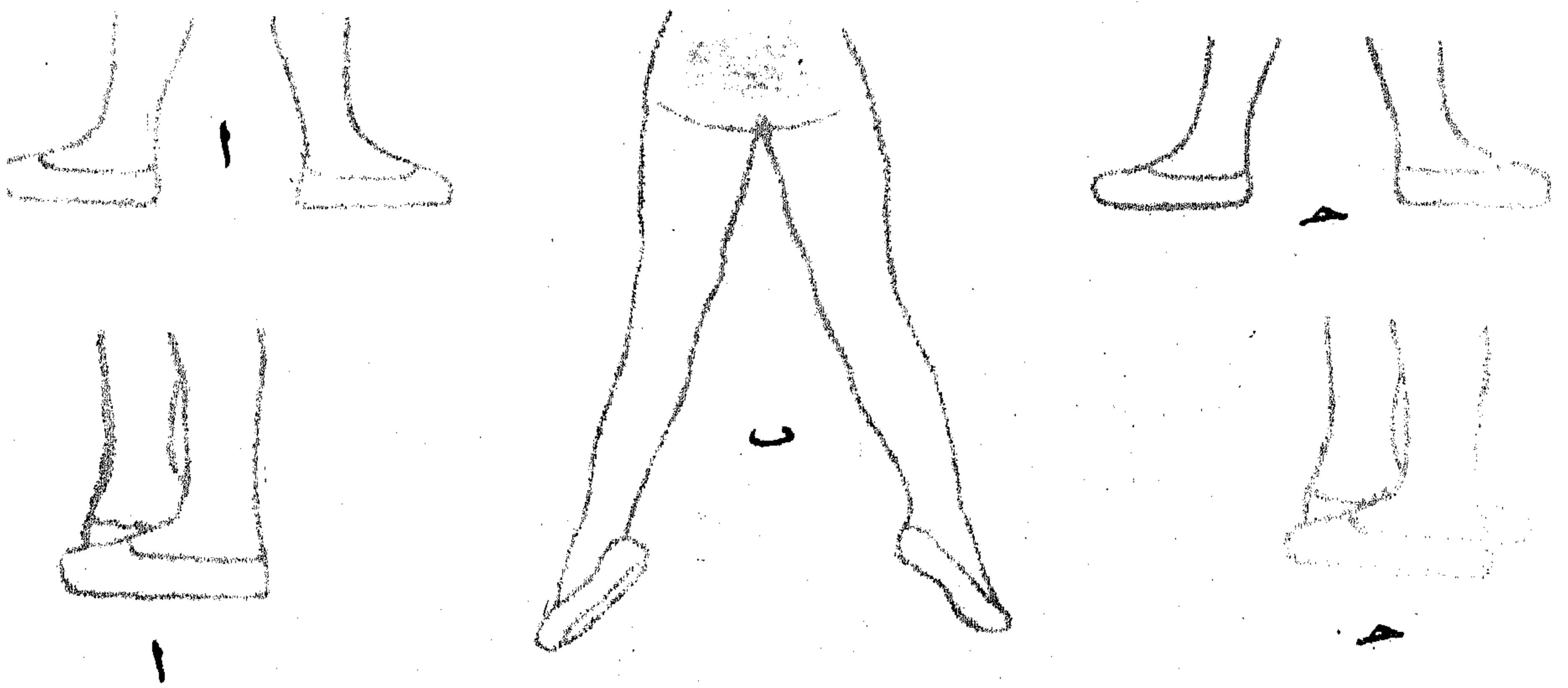
هذا التمرين هو عمل أنصاف دوائر بإحدى القدمين مع تثبيت القدم الأخرى ، والابتداء من الوضع الأول للقدمين ، فتتزحلق القدم العاملة إلى الأمام ، والأصابع ممدودة إلى الخارج ،

### الوثب مع التبديل Echappé

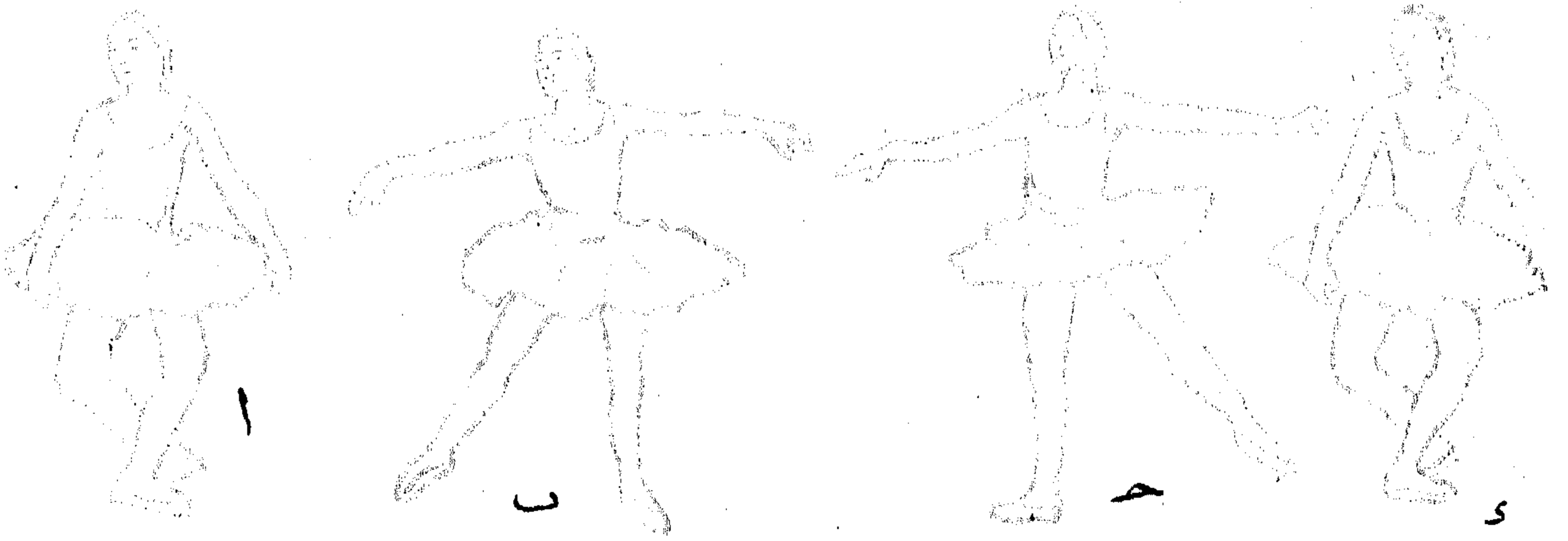
تؤدي الراقصة هذا التمرين وهي تواجه العارضة وتمسكها بيديها معاً ، وقلمها في الوضع الخامس منثنيتان نصف انثناء ، ثم تثب إلى الوضع الثاني في الهواء ، وترجع بعد ذلك إلى الوضع الخامس .

### الارتفاع Relevé

معناه العلو. تبدأ الراقصة وهي تواجه العارضة بأن ترتفع إلى مقدمة القدم مع قبض ساقيها وشدها تماماً ثم ترجع إلى الوضع الثاني





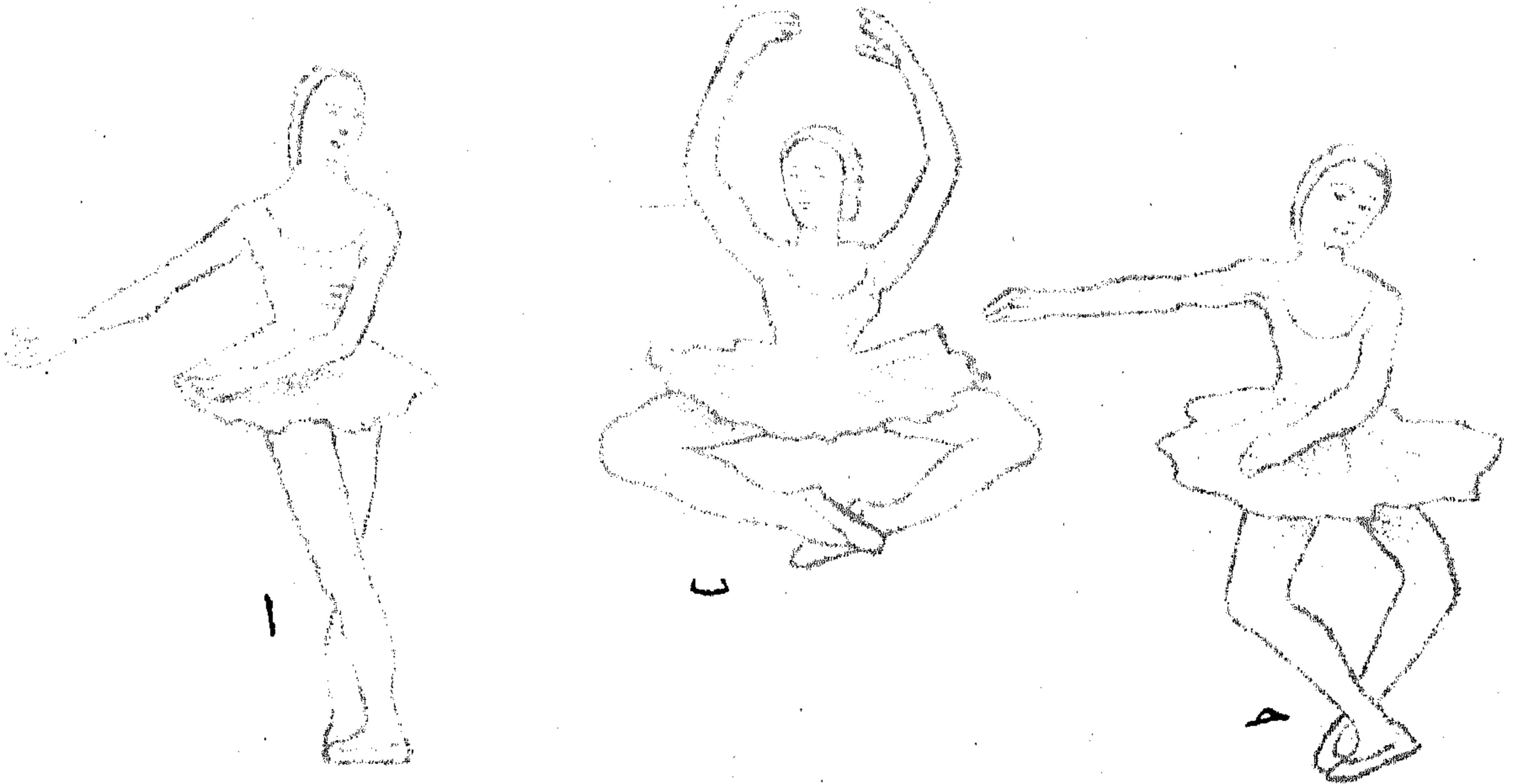


### قفزة القطة Pas de Chat

يبدأ هذا التمرين من الوضع الخامس أيضاً ، وترفع أصابع القدم الخلفية إلى ركبة الساق الأمامية ، وتثب الراقصة إلى القدم المرفوعة ، وترفع أصابع القدم الأخرى إلى الركبة ، وتظل القدمان لحظة قصيرة فوق الأرض ، ثم ترجع بهما الراقصة إلى الوضع الخامس المنثنى وتكرر الخطوة كما سبق .

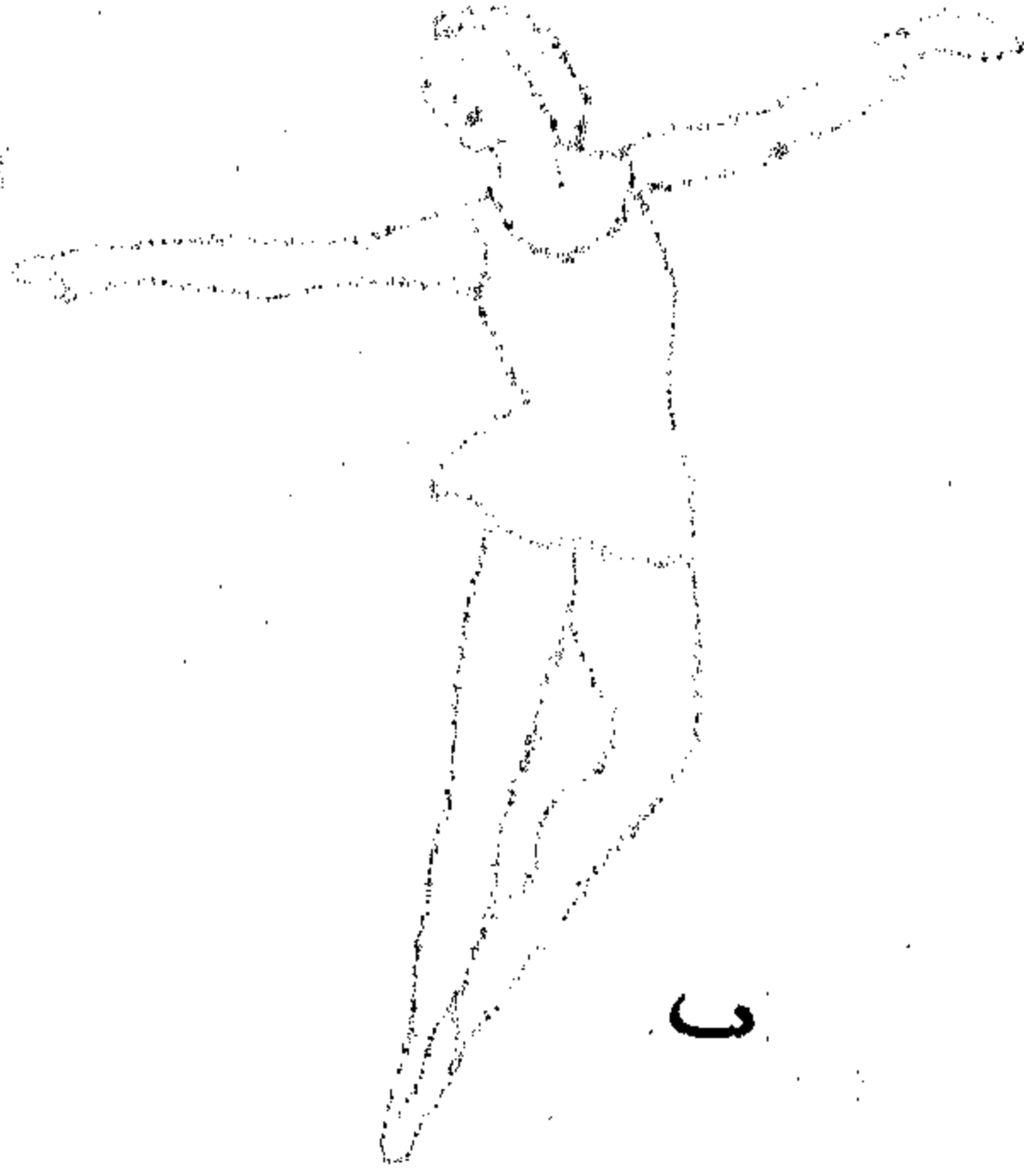
### الزحقة إلى الوضع الثاني المرفوع Glissade

تبدأ الراقصة هذا التمرين من الوضع الخامس . تنزلق القدم الخلفية إلى الوضع الثاني مرفوعة قليلاً عن الأرض ، ثم ينقل الثقل إلى القدم الخارجية ، ثم ترجع الراقصة إلى الوضع الخامس المنثنى ، على أن تكون الإعادة بالقدم الأخرى ، وهكذا في حركات ناعمة متلاحقة .

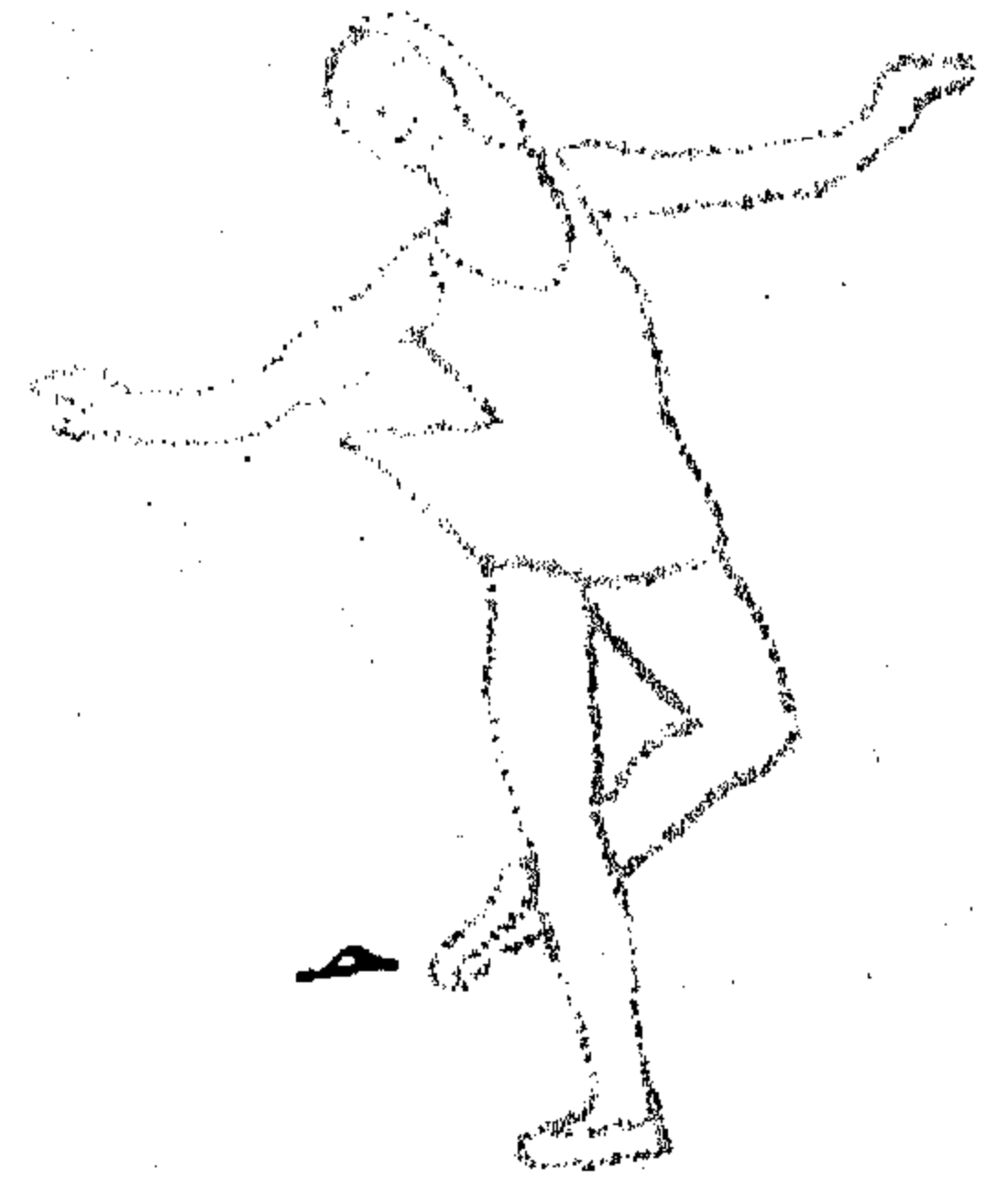




١



ب



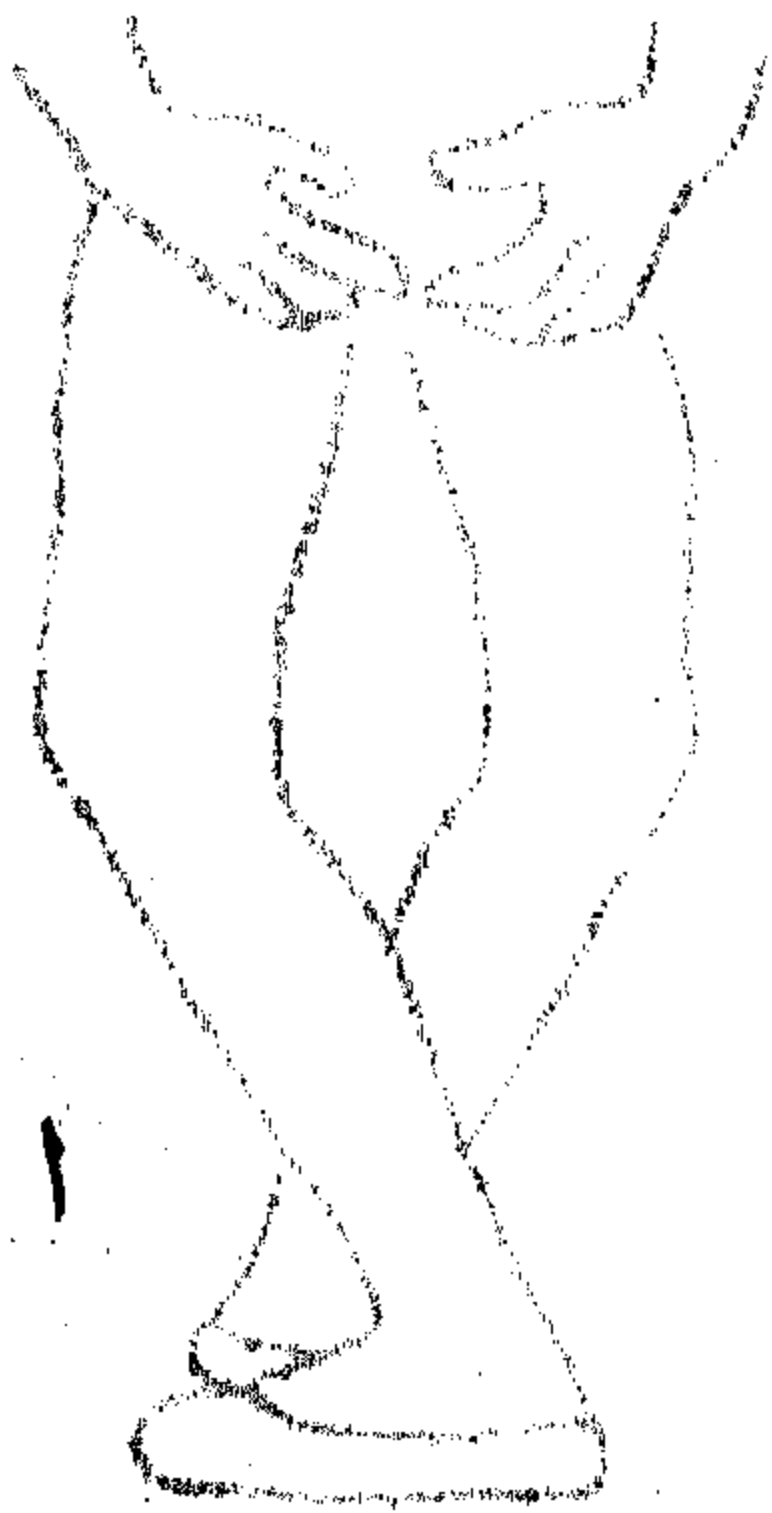
ح

### تبدیل الخطوة Changement de Pieds

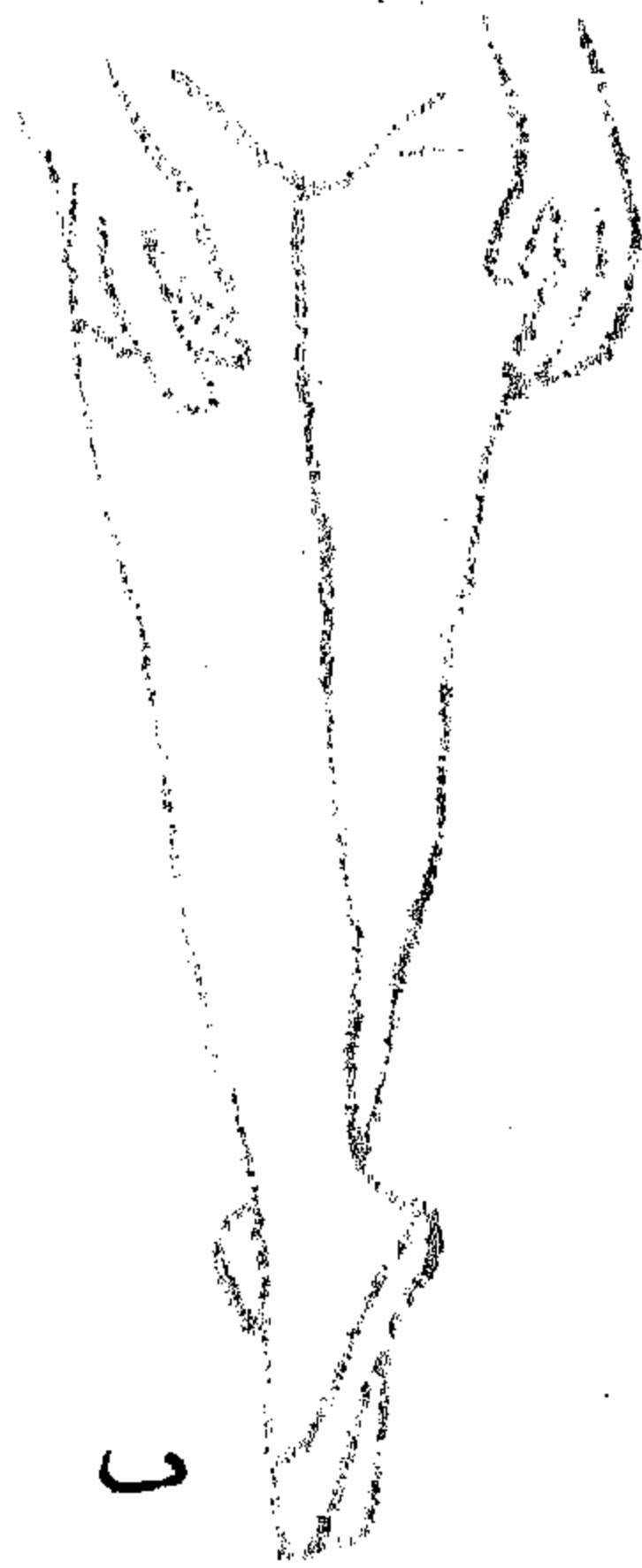
يبتدىء هذا التمرين من الوضع الخامس الشئ النصفى ، وتشب الراقصة فى الهواء بحيث تتقاطع القدمان من الخلف فى أثناء الوثب ، ثم ترجع القدمان إلى الأرض فى الوضع الخامس .

### الوثب من قدم إلى أخرى Jeté

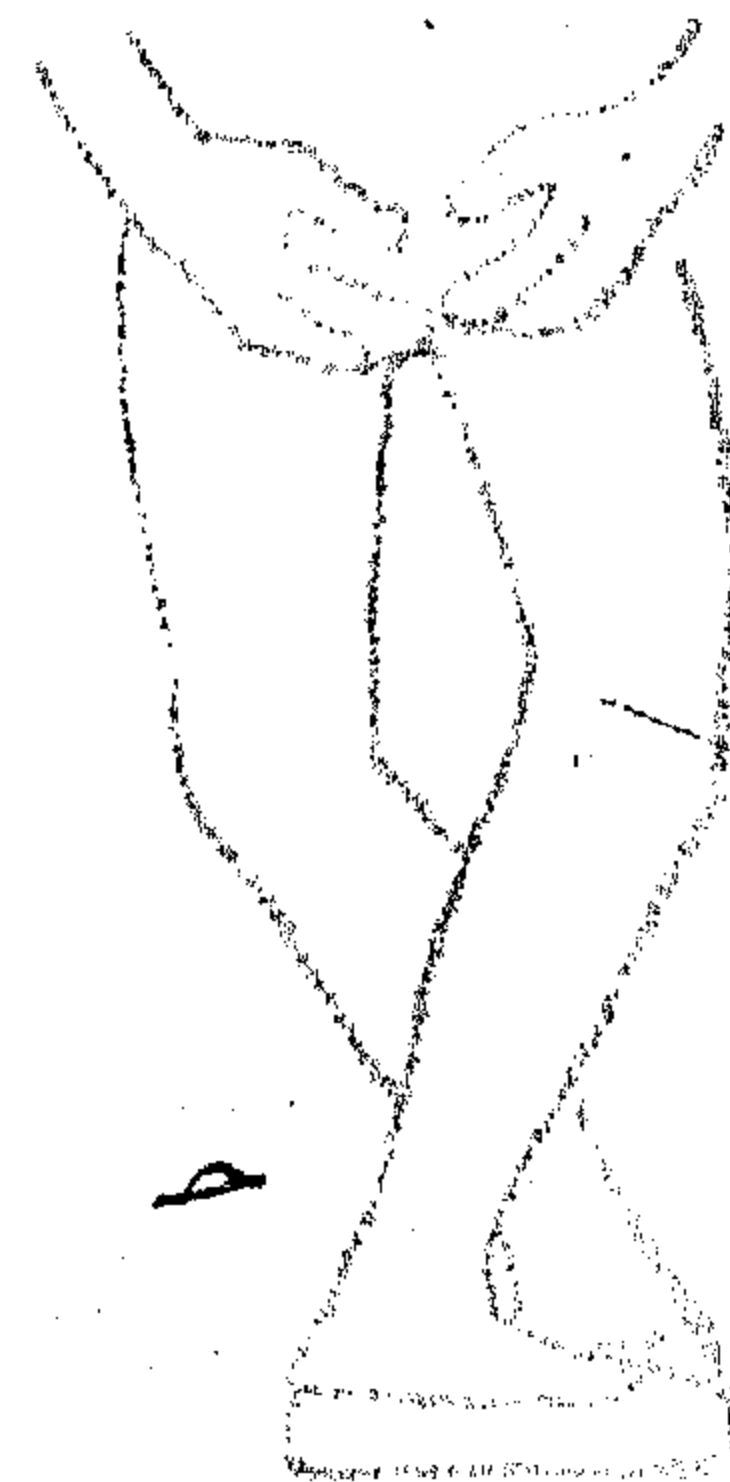
هذه الوثبة تبتدىء بنصف الشئ فى الوضع الخامس . القدم الخلفية ترفع والركبة ملفوفة لأقصى الخارج . وتتجه القدم الخلفية إلى الخارج فى ناحية ، ثم إلى أسفل ، وترفع القدم الأخرى فى الخلف ، منثنية قليلا .



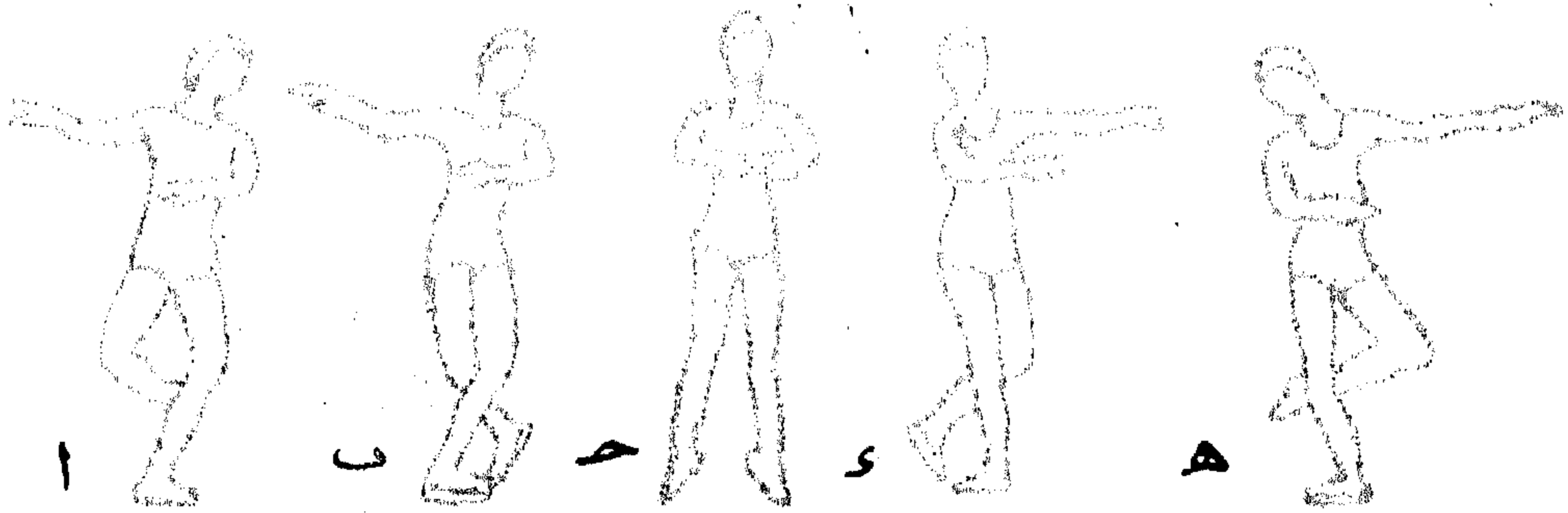
١



ب



ح

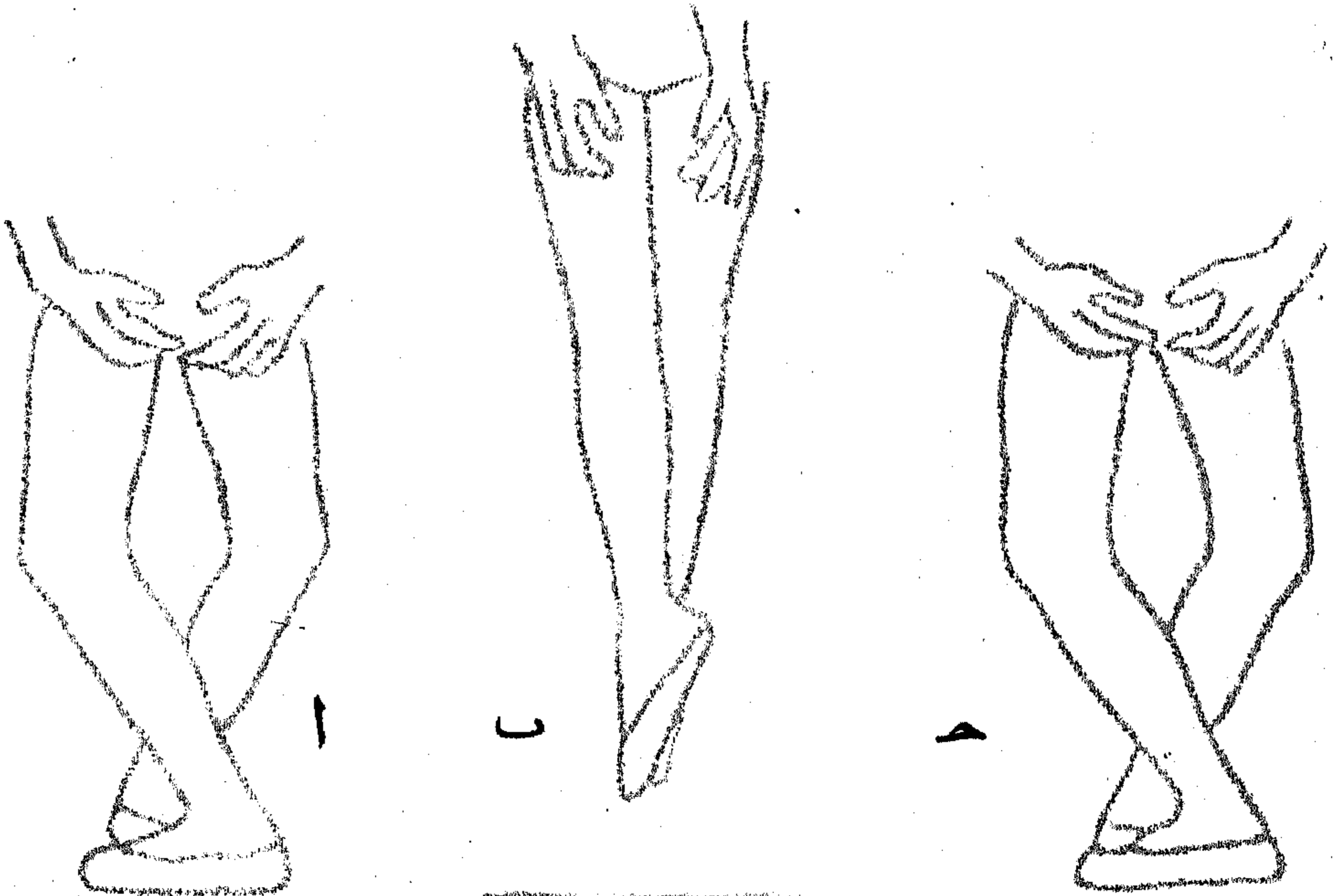


### ضربة بطن الساق Entrechat

هذا التمرين هو أصعب الأنواع وأكثرها عرضاً في تبديل الخطوة ، ولهذا فإن « آن » قد قصت وقتاً طويلاً في تعلمه . وهو يبدأ من الوضع الخامس : وتنب الراقصة في الهواء وركبتها ممدودتان . وفي أثناء ارتفاعها في الهواء تضرب إحدى ساقيها بطن الساق الأخرى بالتبادل عدة مرات أماماً وخلفاً ، ثم ترجع إلى الأرض في الوضع الخامس .

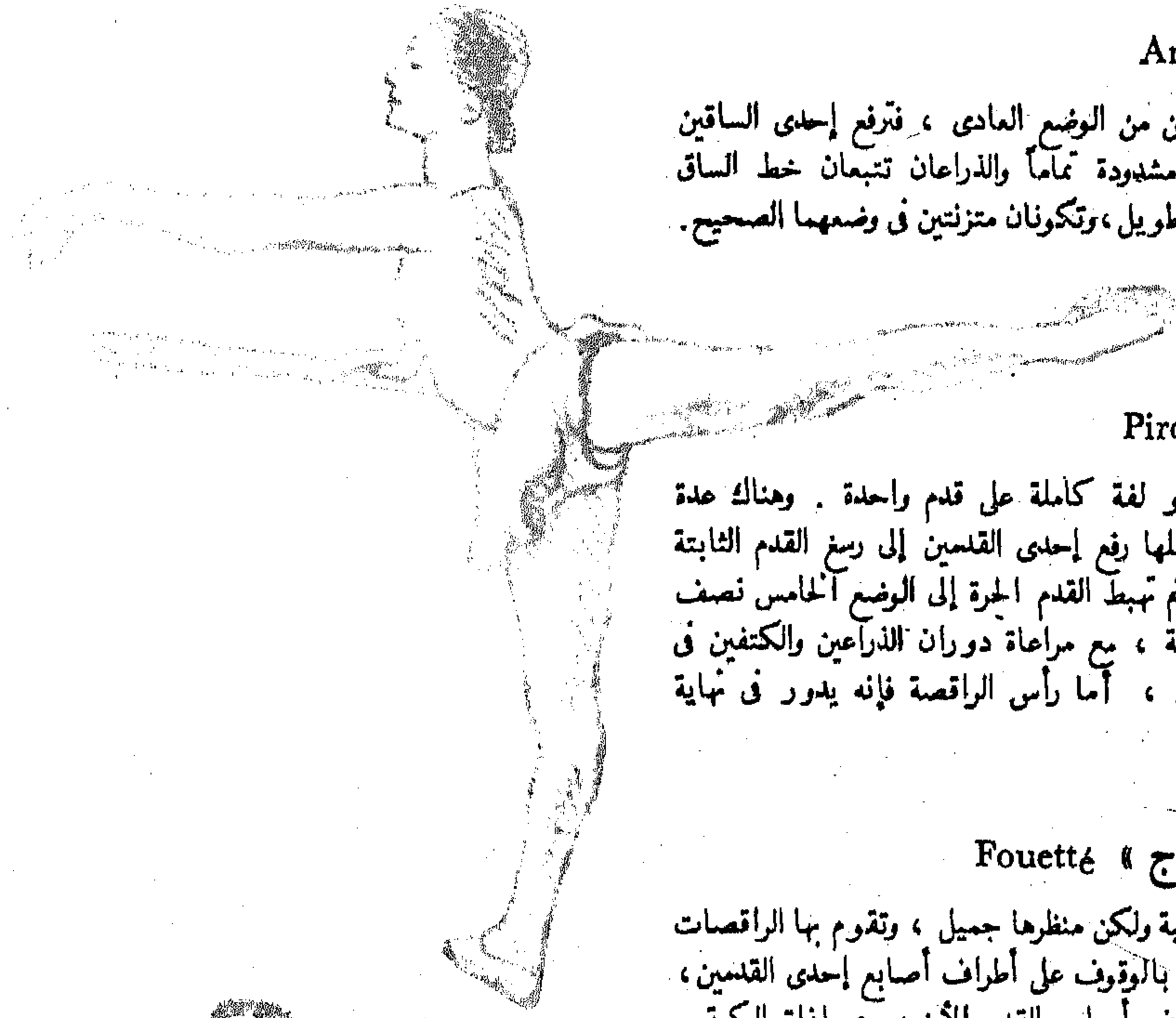
### خطوة البوريه Pas de Bourrée

ربما كانت هذه الخطوة معروفة أكثر من غيرها في الرقص ومع ذلك يصعب وصفها وهي تبتدىء من الوضع الخامس المنثنى ، فترفع القدم اليسرى خلف اليمنى ، ثم تخفض وينقل الثقل عليها ، ثم تنقل للخارج إلى الوضع الثاني مع الوثب . وبعد ذلك تتقدم الساق اليمنى من الأمام وينقل الثقل عليها في أثناء رفع الساق مع ثنيها . ويلاحظ أن هذا يؤدي متلاحقاً بخطوات صغيرة .



### الميزان Arabesque

يبدأ هذا التمرين من الوضع العادي ، فترفع إحدى الساقين إلى الخلف والركبة مشدودة تماماً والذراعان تتبعان خط الساق المرفوعة لتكوين خط طويل ، وتكونان متزنتين في وضعهما الصحيح .

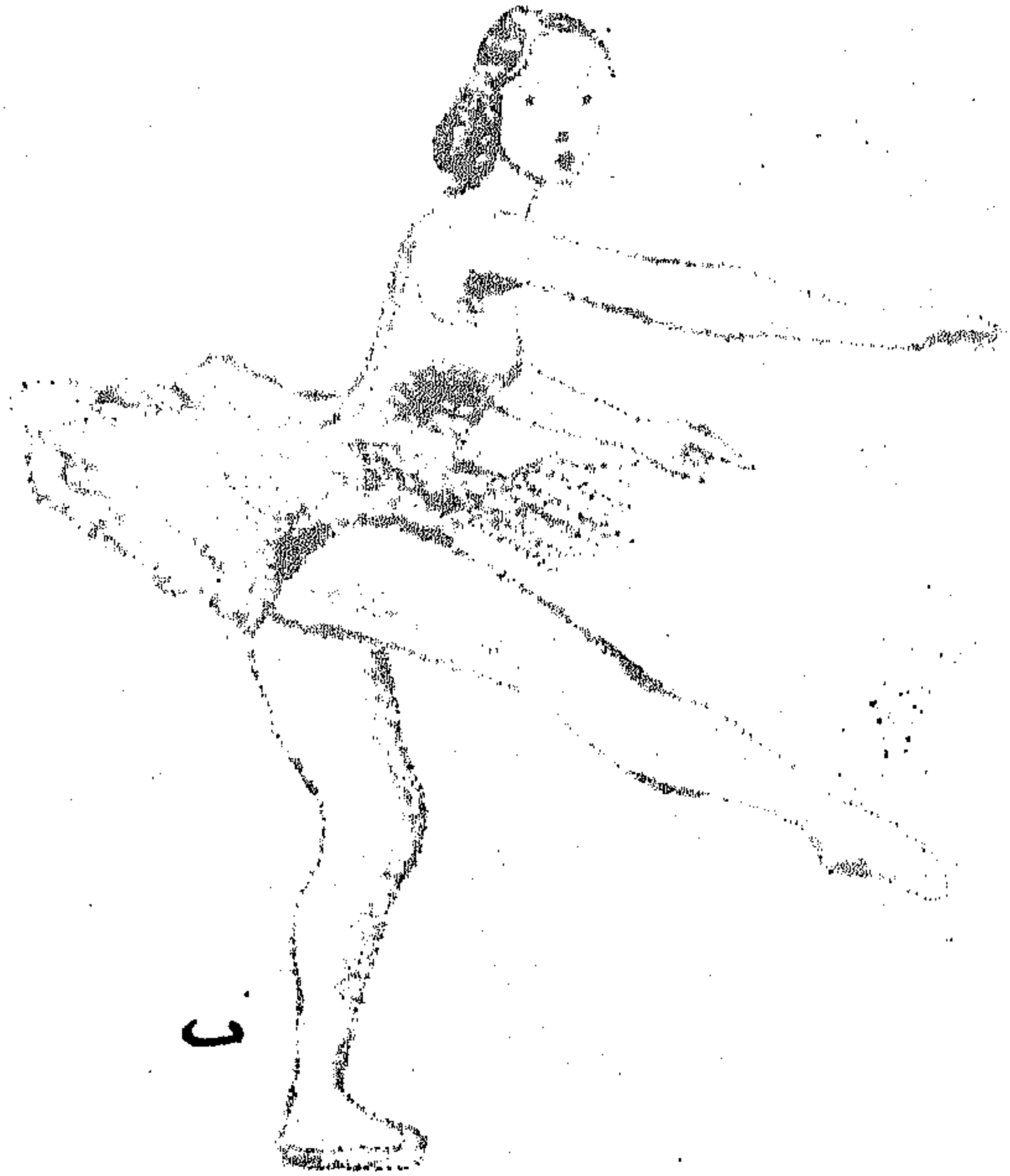


### الدوران Pirouette

هذا التمرين هو لفة كاملة على قدم واحدة . وهناك عدة طرق لتأديته ، وأسهلها رفع إحدى القدمين إلى راس القدم الثابتة التي تدور بسرعة . ثم تهبط القدم الحرة إلى الوضع الخامس نصف المنثنى بعد نهاية اللفة ، مع مراعاة دوران الذراعين والكتفين في أثناء دوران القدمين ، أما رأس الراقصة فإنه يدور في نهاية الدوران .

### حركة « الكرباج » Fouetté

هذه خطوة صعبة ولكن منظرها جميل ، وتقوم بها الراقصات المتقدمات وهي تؤدي بالوقوف على أطراف أصابع إحدى القدمين ، على حين ترفع أطراف أصابع القدم الأخرى بمحاذاة الركبة . وتقوم الساق المرفوعة بحركة « الكرباج » وذلك بمدّها أماماً ثم إرجاع القدم إلى الركبة ، ويلاحظ أن تدور الراقصة مع كل ضربة « كرباج » ، على حين تبقى القدم الثابتة في مكانها .





### تجميع الخطوات

عندما تقدمت «آن» في رقصها صارت التمرينات التي تؤديها في وسط الحجرة تحتوي على «آن.. شان. مان» enchainements ومعناها ضم جملة خطوات بعضها إلى بعض كما تضم الألفاظ لتكوين الجمل. وقد كانت تلك الجمل قصيرة في بادئ الأمر لعجز التلميذات المبتدئات عن تكوين خطوات متلاحقة. ولكن هذه الجمل صارت أكثر طولاً بعد أن تقدمت، «آن» في التدريب، لأن تعلم عدة خطوات بنظام أمر هام للراقصة.

وتعلمت «آن» خطوات أخرى كثيرة، وكلمات أخرى كثيرة من كلمات الرقص، ومجموعات من الخطوات الصعبة التي لا عد لها. وفي كل يوم كانت تتعلم شيئاً جديداً، وأصبحت أكثر فهماً وإدراكاً لمعنى الرقص، وعرفت كيف تنتفع بكل دقيقة من وقت فراغها في أثناء الدرس بالاستلقاء على ظهرها رافعة ساقيها ومسندة قدميها إلى الحائط، وتمرن كذلك على إبعاد العرق عن عينيها، كما تعلمت كيف تسترخي، نحى جسمها حتى يصل رأسها إلى مستوى ركبتيها. وآمنت بأن أول أسس حياة الراقصة: ألا تدع يوماً يمر بها دون تدريب.

## راقصات باليه مشهورات



### الكسندرا دانيلوفـا Alexandra Danilova

درست هذه الراقصة في المدرسة الإمبراطورية الروسية للباليه قبل الثورة ، وكانت نجمة لامعة في فرقة باليه الدولة الروسية ، وهي الآن تعمل « الراقصة الأولى » Prima Ballerina في فرقة مونت كارلو للباليه الروسى .

### اليشيا ماركوفـا Alicia Markova

هي فتاة إنجليزية بدأت العمل مع فرقة باليه « دياجيليف » Diaghilev ورقصت مع فرقة باليه الإنجليزى الأولى . وعندما تركت فرقة باليه « سادلرز ويلز » الإنجليزية كونت فرقتها الخاصة مع المؤلف القصصى « آنتون دولين » Anton Dolin ومنذ الحرب العالمية الثانية وهي ترقص في أمريكا فقط .

### ماريا تول تشيفـ Maria Tallchif

تنحدر من أصل أمريكى هندى وتدربت مع « برونيسلافـا فيجنسكا » Bronislava Nijinska ، وأخت « فاسلاف فيجنسكى » ، وأخريات من المدرسات الممتازات . وهي مشهورة جدا بأداء الرقصات الكلاسيكية .



مارجوت فونتين Margot Fonteyn

بدأت الرقص في شانجهاى ثم التحقت بمدرسة باليه سادلرز ويلز . وهى تعد الراقصة الأولى التى تم تمرينها كله فى الباليه الوطنى الإنجليزى .

مويرا شيرر Moira Shearer

فتاة جميلة ذات شعر أحمر ، وهى إحدى نجوم فرقة باليه « سادلرز ويلز » فى لندن .

رينيه جين مير Renée Icanmaire

عملت فى فرقة باليه باريس ، وقد ظفرت بنجاح عظيم فى أمريكا كراقصة فى فيلم « هانز كريستيان أندرسن » . Hans Christian Andersen







## الرجوع إلى الأسرة

وجدت «آن» أن كل ما قالتها مدام ناتالي عن صعوبة التدريب كان صحيحًا، وأن أكثر منه صحة ما قالتها من أن التدريب سيشغل أوقات فراغها كلها . وكلما تعاقبت الشهور وجدت أن نفسها تبعد تدريجيًا عن حياة أسرتها وتندمج في عالم الرقص .

ولاحظ أبواها ابتعاد ابنتهما ، فصمم والدها على وضع حد لهذه الحال ، وقال لها ذات يوم : «يا «آن» ، منذ أكثر من سنتين وأنت تتلقين دروس الباليه وأنا والدتك فخوران بك لأنك تؤدي عملك كما يجب . ولكننا لا نقبل أن نفقدك ، ففي هذه الشهور الأخيرة نراك تحضرين إلى المنزل وكأنك في حلم ، وتذهبين إلى فراشك ، ثم تستيقظين وما زلت في حلم . نريد أن تؤنسينا يا «آن» وأن تبدلي هذه الحال » .

فكرت «آن» ، وفهمت ما يقصده والدها ، وشرحت موقفها بقولها : «إن السبب في هذه الحالة أن عندي دروسا عديدة ، وليس لدى وقت للتفكير في شيء سواها ، ومعظم الرقص تفكير ، وقد عودتنا مدرستنا أن نندمج في الرقص ، ولا نشغل أذهاننا في أثناء الدرس بشيء سواه ، ومعنى هذا أنه يجب علىّ حين أذهب إلى المرقص ألا أكون «آن» الحقيقية بل أكون «آن» الراقصة ، ولا أكون «آن» الحقيقية إلا عندما أعود إلى المنزل ، ولكن يظهر أنني تعودت أن أكون «آن» الراقصة كل الوقت ، ولعلك يا أبي فهمت ما أقصده » .

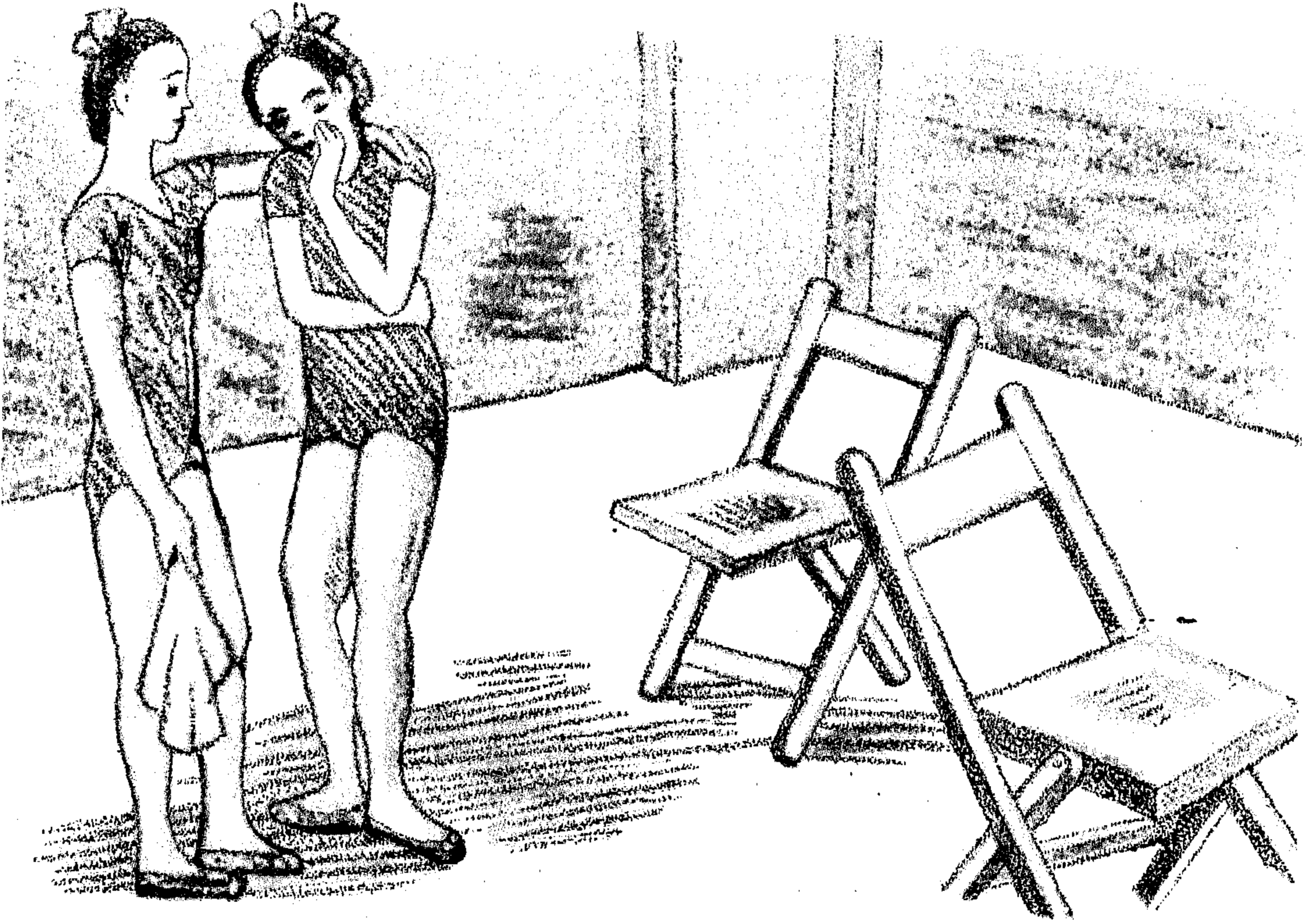
قال الأب لابنته إنه فهم ما تقصده ، وأنه هو وأمها لا يعجبهما ذلك ، فكم يكون جميلاً لديه أن تعود «آن» الحقيقية إلى المنزل في المساء لا آن الراقصة . ثم أردف قائلاً : « ترى ماذا تكون عليه الحال إذا أعطت «آن» التوأمتين دروساً في الرقص . » فارتعدت



« آن » للفكرة ، ولكنها حاولت تنفيذها . وكانت الدروس ناجحة جداً مع كل أفراد الأسرة . كانت التوأمتان بدينتين ويتساوى فيهما تقريباً الطول مع السمك ولا تعرف الواحدة منهما رجلها اليمنى من اليسرى . بدأت « آن » بتعليمهما الأوضاع الخمسة الأساسية للقدمين ، وحركات الذراعين التي تتمشى مع أوضاع القدمين . وكانت الأسرة كلها تضحك كثيراً لمحاولتهما اللطيفة . بعد ذلك حاولت « آن » تعليمهما الشئ النصفى ، فلم يمض وقت طويل حتى كانت الأم تقوم بتمرين الشئ النصفى في أثناء الطهى ، كما كان الأب يقوم به في أثناء حلاقة ذقنه في الصباح . ومع أن التوأمتين لم تكونا موهوبتين ، إلا أن آن أفادت من التدريس لهما ، إذ ساعدها ذلك على النظر إلى الرقص نظرة أقل جدية ، فستقبل آن كراقصة شئ غير مضمون ، ومن البلاهة أن تهب نفسها وجميع إمكانياتها للرقص فقط ، وأن تكون حياتها وأكلها ونومها وتفكيرها للبالية وليس لشئ غير ، فإن بقاءها على هذه الحال يجعلها تنمو في اتجاه واحد . فيكون الموقف عسيراً عليها إذا اتضح لها أنها لا يمكن أن تكون راقصة .

وبعد مرور شهرين أو ثلاثة أشهر على الملاحظة التي أبدتها والد « آن » وأرجعها بها إلى حظيرة الأسرة ، عرفت أن أباهما كان على حق فيما قال . فقد كانت كل الفتيات اللاتي بدأن التمرين الجدى معها لا يزلن في الفصل ، عدا واحدة ، وتدعى ماري ، فقد





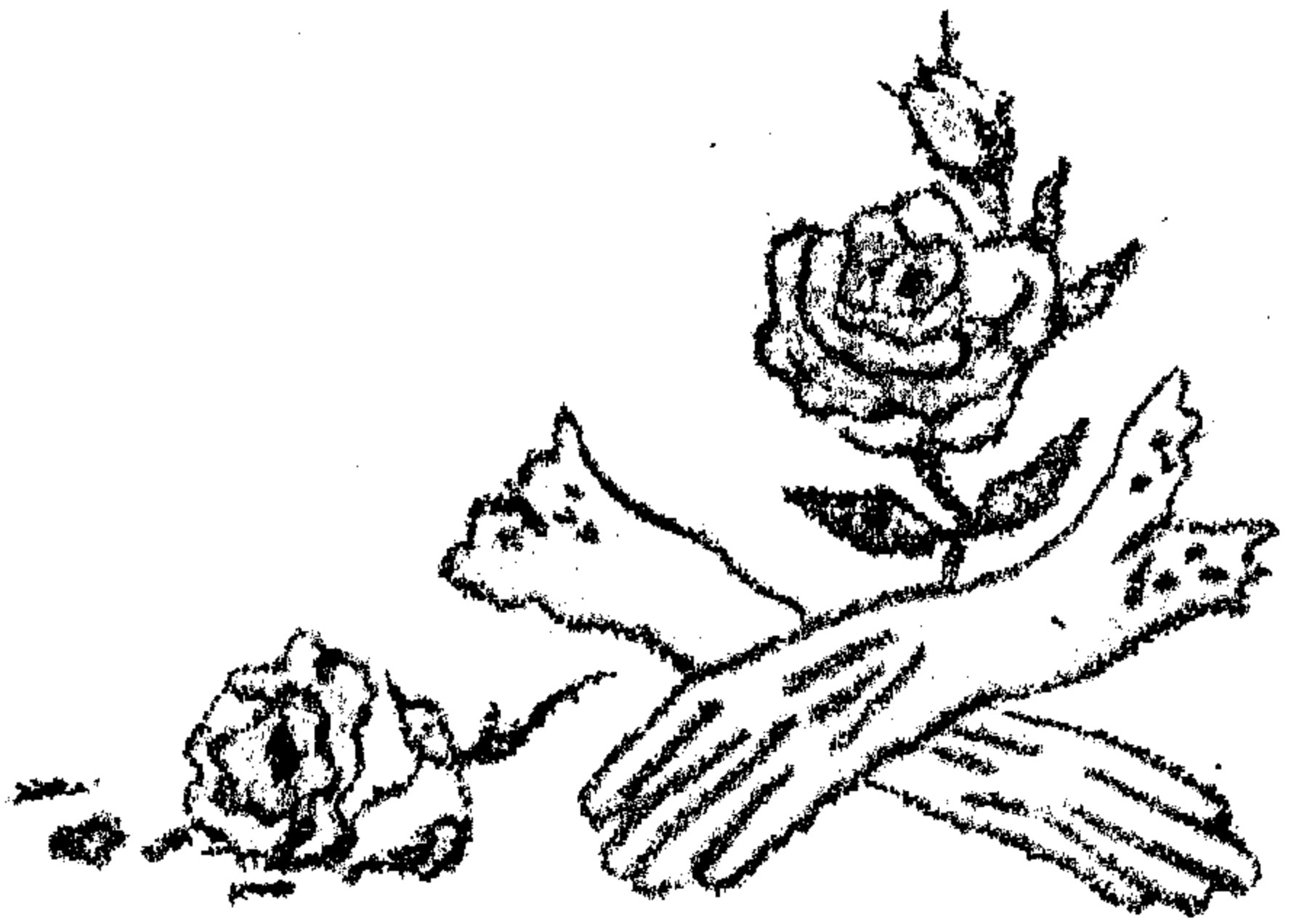
تركت التدريب . كانت « ماري » هذه أبطأ فتاة في مجموعتها ، ولم يكن تكوين جسمها ملائماً لأن تكون راقصة ، فذراعاها وساقاها قصيرات ، وجسمها طويل ، وقدمها غير مرتنتين . وفي يوم من الأيام رجعت « آن » لتأخذ بعض ثياب كانت تركتها فوجدت « ماري » وحدها ، ورأتها ممسكة بالعارضة وهي تبكي ، وسمعتها تقول : « إني لا أحتمل هذا ، لا أستطيع . يجب أن أصبح راقصة . ليس هناك شيء آخر أهتم به أو أستطيع أن أعمله » .

خطر ببال « آن » في أول الأمر أن تنسحب بهدوء وكأنها لم تسمع شيئاً ، ثم بدا لها أن هذا تصرف غير مقبول ، فاتجهت نحو « ماري » ، وأحاطتها بذراعاها ، وسألتها : « ألا تريد مدام ناتالي أن تستمر في تعليمك ؟ » .

فاستمرت ماري في بكائها ، وانطلقت بعد ذلك تروي قصتها ، فقالت : « كانت مدام ناتالي دائماً لطيفة ، جداً ، ولا يمكن أن تكون ألطف من ذلك ، ولكنها قالت إنها لا تتوقع لي مستقبلاً في الرقص ، لأن أربطة عرقوبي لا تمتد كما ينبغي لها . وهي تعتقد أنها لن تتحسن أبداً ، ثم قالت إنها راقبتني في الشهور الأخيرة بدقة فعرفت أنني أناخر وأسير إلى الورا » .

فسألتها « آن » في حنان « أليس هناك أي نوع آخر من الرقص يمكنك القيام به ؟ إنك لا تحتاجين إلى كل هذا التدريب في أنواع الرقص الأخرى » .

فقالت « ماري » : « هذا ما فكرت فيه ، ولكن السيدة قالت إن الاتجاه الآن هو استخدام الراقصات اللاتي تلقين تدريبات لأداء كل أنواع الرقص الجيد ، وأنا أعرف أنه لن تكون أمامي فرصة في العروض الموسيقية إلا إذا كنت راقصة ممتازة ، لأنني لست جميلة وجسمي يميل نحو البدانة . لقد أخبرتني السيدة أيضاً أن أنسب شيء يمكنني أن أقوم به هو الاستمرار في الدراسة ، وأن أنسى الرقص في الوقت الحاضر ، وهي متأكدة من أنني سأندمج في شيء آخر قريباً . ليتني لم أترك كل شيء آخر في سبيل الرقص . يعز علي أنني لن أرقص أبداً بعد اليوم » .

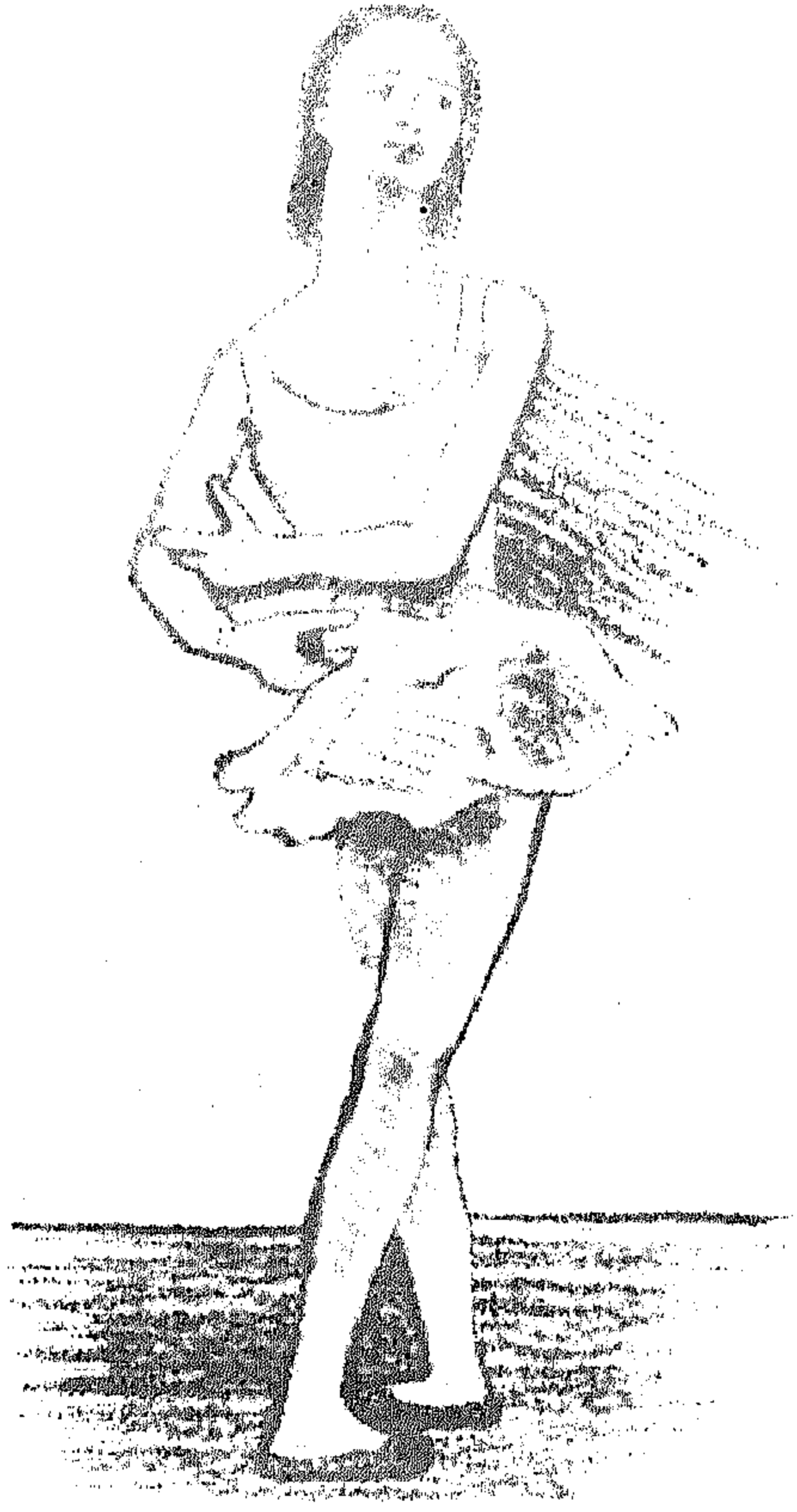




### التفرغ لشيء آخر

وبعد بضعة أشهر تركت المدرسة تلميذة أخرى تدعى « هيلين » . ولكن النهاية في هذه المرة كانت نهاية سعيدة ، فقد جمعت مدام ناتالي المدرسة كلها لتتحدث إلى جميع التلميذات .

وقالت هن : « أنا أعرف أنكن جميعاً حزينات لما آل إليه أمر « ماري » . ولكن لا تنسين أنني حذرتكن بأنكن قد تتوقفن عن التدريب إذا لمست أنا أو زميلاتي المدرسات أن لا أمل لكن في الوصول إلى مستوى الراقصات . ستجد « ماري » بعد فترة من الوقت أنها



لم تضع وقتها في هذه المدرسة سدى ، لأنه ما تعلمته هنا سيجعلها تستمتع بمشاهدة الرقص طوال حياتها المقبلة .

ستركنا هيلين بعد اليوم ، وستلتحق بمدرسة للرقص من نوع آخر ، وقد منحت لي « هيلين » أن أشرح لكنّ السبب في وقف تدريبها . كنت أنا - ومع زميلاتي المدرسات - أقول لها كثيراً : لا أريد أن أعرف أنك مقبلة على أداء إحدى الخطوات الصعبة ؛ لأن كل خطوة في الرقص الكلاسيكي يجب أن تذب في الخطوة التي تليها . والآن أيتها التلميذات أرجو أن تلاحظن أن « هيلين » لا تستطيع أن تماثل نفسها من أن تقول معبرة بجسمها كله :



لاحظتني وأنا أؤدي هذه الخطوة ، وانظروا إلى مهارتي . . . « هيلين » أسمحين بأن تعرضي علينا جملة الخطوات التي تدربت عليها في الأسبوع الماضي ؟ »  
وبدأت الأنسة أليس تعزف على البيانو ، وخطت « هيلين » إلى وسط الحجرة . وبعد أن أوضحت السيدة الأمر استطاعت كل فتاة أن تلاحظ ما كانت تعنيه . وما إن انتهت « هيلين » من أداء خطوة ، حتى غلب الضحك على الفتيات ، فقد كان كل شيء في هيلين من قمة رأسها إلى أطراف أصابعها يقول : « هذا هو أدائي في الرقص ! ! والآن صنفوا لي » .

ضحكت السيدة هي الأخرى ، ووضعت يدها على كتف « هيلين » ، وقالت إن « هيلين » ستنتقل إلى مدرسة للرقص المسرحي ، ولن نعجب إذا سمعنا في المستقبل أن هيلين بنت لنفسها مجداً وشهرة .

وفي اليوم التالي تحدثت السيدة إلى « آن » وزميلاتها حديثاً جديداً ، قالت لهن إنها تريد من تلميذاتها أن يكن قادرات على أن يلتحقن بأكبر فرق الباليه ، فلا شك أنهن تلقين من التدريب ما يمكنهن من الرقص في أي نوع من أنواع الباليه ، سواء في ذلك الباليه الكلاسيكي العظيم ، أو الباليه الحديث . ولم يبق إلا أن يتعلمن شيئاً مهماً هو « الانسياب » ، ومعنى هذا أن تكون كل حركة انسيابية ، فلا يكون هناك ابتداء مرسوم بعناية يجعل النظارة عندما يرونه يقولون لأنفسهم : « الآن سنرى شيئاً ممتعاً » .

تعلمت « آن » كثيراً مما قالته السيدة ، فعرفت في قرارة نفسها ما هو الانسياب ، ورغم أنها كانت تخشى أن السيدة لا تستطيع أن تلاحظه ، كانت تشعر أحياناً بهذا الانسياب في رقصاتها .





### فتيات جديدات

وذات يوم قالت السيدة «لأن» وزميلاتها إن فتياتهن أو ثلاثاً سيشتريهن معهن في الدراسة، وإنهن جميعاً، بعد مدة أخرى من التدريب، سيتدربن مع فصل آخر من الفتيان من تلاميذها، فهناك رقصات وحركات يجب أن يعرفنها عندما يرقصن مع زميل. هذا في المستقبل بالطبع. ولكنها لم تكن تعلم أن أربع فتيات يكفين لتكوين فصل،

وبخاصة أنه من المحتمل أن يقل عددهن فيما بعد .

عند هذا الحد بدأ الفرع على الفتيات . ولكن السيدة ناتالى أضافت قائلة إنها تأمل أن تمضي في تدريبهن ، وإن كان أحد لا يدرى ما يخبئه له القدر ، فقد تزداد الفتيات في الوزن أو الطول . وكانت السيدة ناتالى تعقد حلقة تدريب للفتيات اللاتي تلقين نصف تدريب ، في يوم السبت من كل أسبوع ، وتسمح لتلميذاتها بحضور الحلقة إذا جلسن في هدوء ، فقد يتعلمن شيئاً منها .

وكان من الصعب على « آن » ألا تضحك لأن منظر معظم الفتيات اللاتي يحضرن الحلقة كان مثيراً للضحك . كان فيهن ثلاث فتيات صغيرات يرتدين ملابس مشوشة ، وثمان فتيات أخريات ذوات أحجام وأشكال مختلفة ، قد لبست إحداهن زى الباليه المعروف ( ليوتارد ) مع سروال « بنطلون » ، من الصوف ، على حين لبست الباقيات ثياباً من الحرير ، أو الساتان ، أو زياً آخر للباليه . وكانت الفتيات ، باستثناء تلك التي تلبس زى الباليه الكامل ، قد تركن شعورهن متدلّية على ظهورهن ، وجئن جميعاً في صحبة أمهاتهن .

كان أغلب هؤلاء الأمهات كثيرات الكلام ، وأردن أن يفهمن السيدة ناتالى مقدار روعة بناتهن ويسمعنها ما يقوله الناس عنهن . وراحت أم فتاة صغيرة ترتدى ثوباً من « التل الأزرق » تقول وتكرر القول : « إنك لن تصدق أن صغيرتي « شيرلى » راقصة مدهشة . لقد وقفت على أصابعها وهي بعد طفلة ، وتقول مدرّستها عنها إنها « بافلوفا صغيرة » ! .

لم يبد على السيدة أنها سمعت شيئاً مما قالته الأمهات ودقت الأرض بعصاها ثم أشارت إلى الفتاة التي تلبس زى الباليه الكامل ، وقالت : « سأجربك أنت » .

كانت هذه الفتاة — واسمها « جوديث » — هي الوحيدة التي يحتمل نجاحها من بين

جميع الفتيات . وبعد أن راقبت السيدة ناتالى رقصات الفتيات جميعاً ، تحدثت إلى جميع الأمهات بلباقة ، فغادرن المدرسة . ثم حدث شيء عجيب ، فقد فتح الباب بشدة ، ودخلت منه فتاة عادية صغيرة ترتدى زى باليه مجعداً ، وجرت إلى السيدة . كانت تبدو خائفة ، ولكنها فى الوقت نفسه كانت ذات عزيمة قوية .

قالت هذه الفتاة للسيدة : « إننى أذهب إلى مدرسة رديئة ، وأعرف أننى أتعلم فيها بطريقة خاطئة . لم أكن أريد أن ألبس هذا الزى الفظيع ، ولكنهم أرغمونى على لبسه . أنا أعلم أننى أستطيع أن أرقص إذا أعطيتنى الفرصة . فأرجوك أن تعلمينى ! » . فكرت السيدة بعض الوقت ثم قالت للفتاة : « تعالى يوم الاثنين ، وشعرك مضموم



فى « شبكة » ، وأنت مرتدية زى البحر ، أو أى شىء لا يخفى أجزاء جسمك . وسأختبر قدميك ، فإذا لم تكن قدماك قد تشوهتا ، ففى إمكانى أن أمنحك فرصة . لكن سيكون عليك أن تبتدى مع المبتدئات . لن يكون عليك أن تتعلمى الكثير الذى فاتك حتى تلحقى بالفتيات اللاتى فى مثل سنك فحسب ، بل إن هناك الكثير الذى يتحتم عليك أن تنسبه فهل أنت مستعدة لهذا العمل الشاق ؟

بدا السرور على الفتاة ، وتدعى « اليزابيث » ، وكأن السيدة قد منحتها حفنة من الجواهر، فأدت تحية جميلة وقالت : « شكراً لك ، إنك لن تندى أبداً » .  
ألحقت « جوديث » بفصل « آن » ، فوصلت إلى مستوى الأخباريات فى وقت قصير ولكن مضت شهور قبل أن تلحق بهن اليزابيث ، فلما وصلت إلى مستوى زميلاتهما ، أدهشت الجميع فقد كان فى رقصها شىء يجعله ممتازاً .

ولكن السيدة و« اليزابيث » وحدهما تعرفان الثمن الذى يتكلفه الوصول إلى المستوى المطلوب ، كما أن السيدة تعرف الساعات الطويلة التى لابد أن اليزابيث قضتها فى البيت تتدرب لأداء الأوضاع المختلفة ، وتعرف المرات الكثيرة التى بقيت فيها « اليزابيث » لتلقى دروس خاصة ومقدار الدموع التى كانت تذرفها فى ساعات اليأس ، وعدد المناشف والحوارب التى كانت تبللها بالعرق ، ثم تأخذها معها بعد الدروس . لذلك كانت السيدة ناتالى تسمع « اليزابيث » بعض كلمات التشجيع أكثر من زميلاتهما ، وكانت تقول لها : « هذا أداء حسن يا بنيتى » .





## تصميم الرقصات (كوريجرافيا) (١)

عندما جاءت إحدى فرق الباليه لتزور المدينة ، قالت السيدة ناتالى إن الوقت قد حان كى يعرف الفتيات فى فصل « آن » شيئاً عن الـ « كوريجرافيا » وهى عملية ترتيب خطوات الرقص فى أشكال .

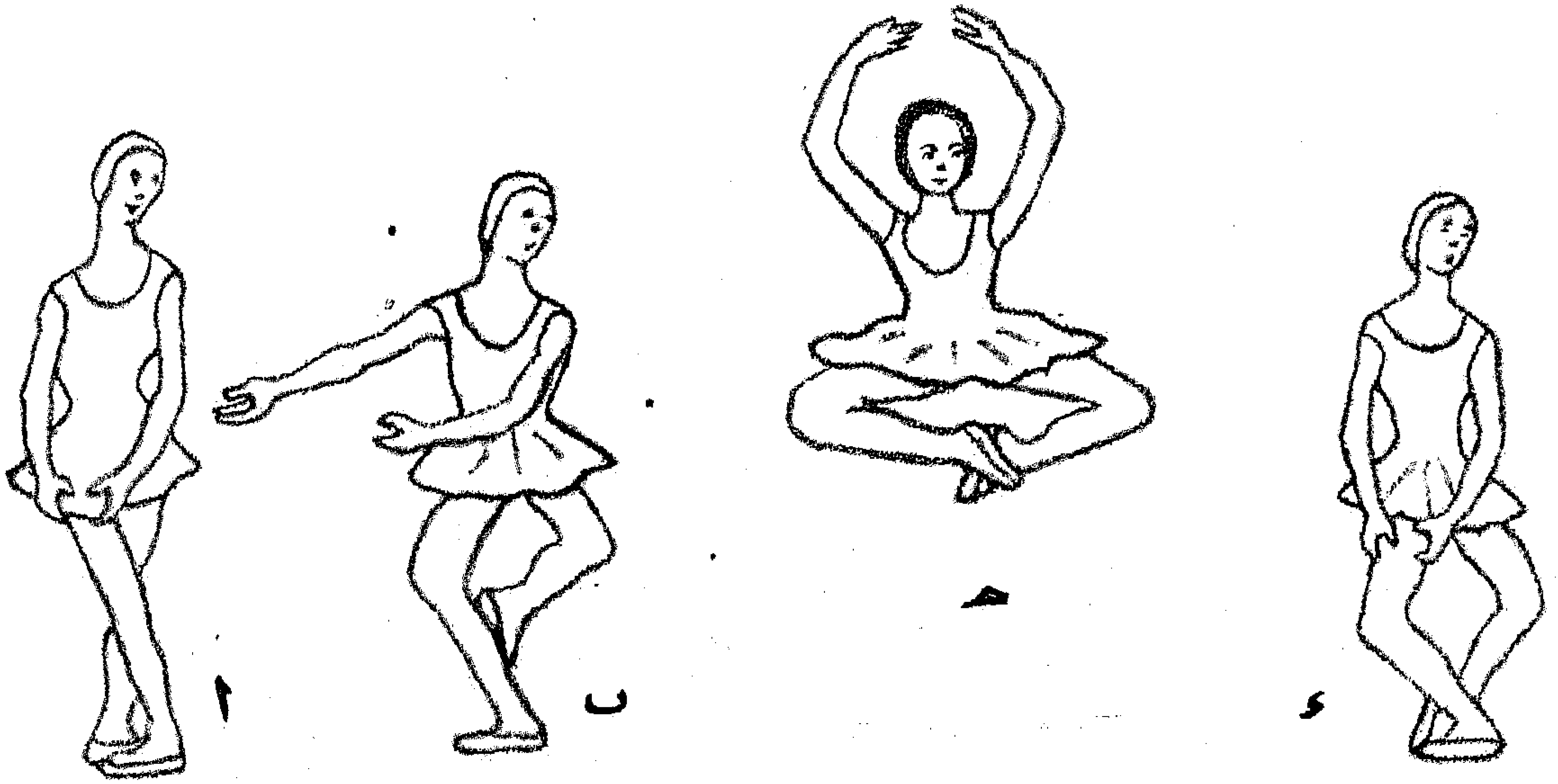
وقالت لها : « يعتقد معظم الناس أن الباليه مدون فى كتاب . فتدخل هذه الراقصة من هنا ، وتوصلها الخطوات التالية إلى هنا ، وتدخل الراقصات الأخرى من هناك ليؤمن بالخطوات التى توصلهن إلى هنا .

« ولكن الباليه لم يدون فى كتاب حتى الآن ، فخطوات رقصات الباليه القديمة معروفة تماماً ، كما تعرف خطوات الرقص الشعبى ، لأن كل جيل كان يعلم هذه الخطوات للجيل الذى يليه ، كما هى الحال فى الرقص الشعبى ، فليس واضح الرقصة هو الذى يعلم الجيل التالى ولكن الشخص الذى يرقصها هو الذى يعلم ذلك الجيل .

« لقد ظل الباليه يسلم من يد راقصة مدربة إلى يد راقصة أخرى . وتتذكر الراقصات الخطوات بسماع الموسيقى ، كما يتذكرنها بعضلاتهن . وكثيراً ما يطلب من الراقصة ، دون إعطائها الوقت الكافى ، الاشتراك فى رقصة باليه قد تكون رقصتها مرة واحدة من قبل . والذى يحدث عادة أنها عندما تسمع الموسيقى ، ترقص خطوة خطوة وعضلاتها تذكر جسمها بما يجب أن يقوم به . »

واستمرت المدام تقول : « ليس من الصعب تذكر ما كان يقصده واضح الرقصات فى رقصات الباليه الكلاسيكية والرقصات العاطفية . لذلك يقوم كل جزء من الجسم ، عند تأدية إحدى الخطوات ، بما كانت الراقصات يتعلمنه فى الفصل .





ولكى توضح السيدة لتلميذاتها ما تقصده قالت : « لنأخذ مثلاً خطوة « القطة » . تكون اليدان عندما تبدئين إلى أسفل وفي الأمام ، وترفعان إلى الجنب عندما ترفع القدم للوثب ، ثم ترفعان إلى أعلى عندما تهبطين على القدم التي تثبين عليها . وعندما تنتهين من الخطوة يلف رسغا اليدين إلى وضعهما الأول .

هذا ما كانت اليدان تقومان به عند أداء « خطوة القطة » في الباليه القديم . وفي هذه الأيام ، يتعرض واضعو الرقصات لصعاب كثيرة عندما يحاولون تغيير الحركات التقليدية ، فالحركات التي يريدونها كثيراً ما تكون مخالفة لما تعلمته الراقصات في الفصل . « وهناك قدر كبير من « التمثيل الإيمائي » Pantomime في الباليه الحديث أيضاً ، فأتين تتلقين دروساً خاصة لتتعلمن كيف تعبرن بوجوهكن وأجسامكن عن كل أنواع العواطف ، وتعبرن بأنفسكن عن أنواع مختلفة من الناس . وهذا كله لا يمكن التعبير عنه بالكلمات . ثم أردفت تقول : « إن من الممكن أن نكتب جملة أو اثنتين في وصف العواطف

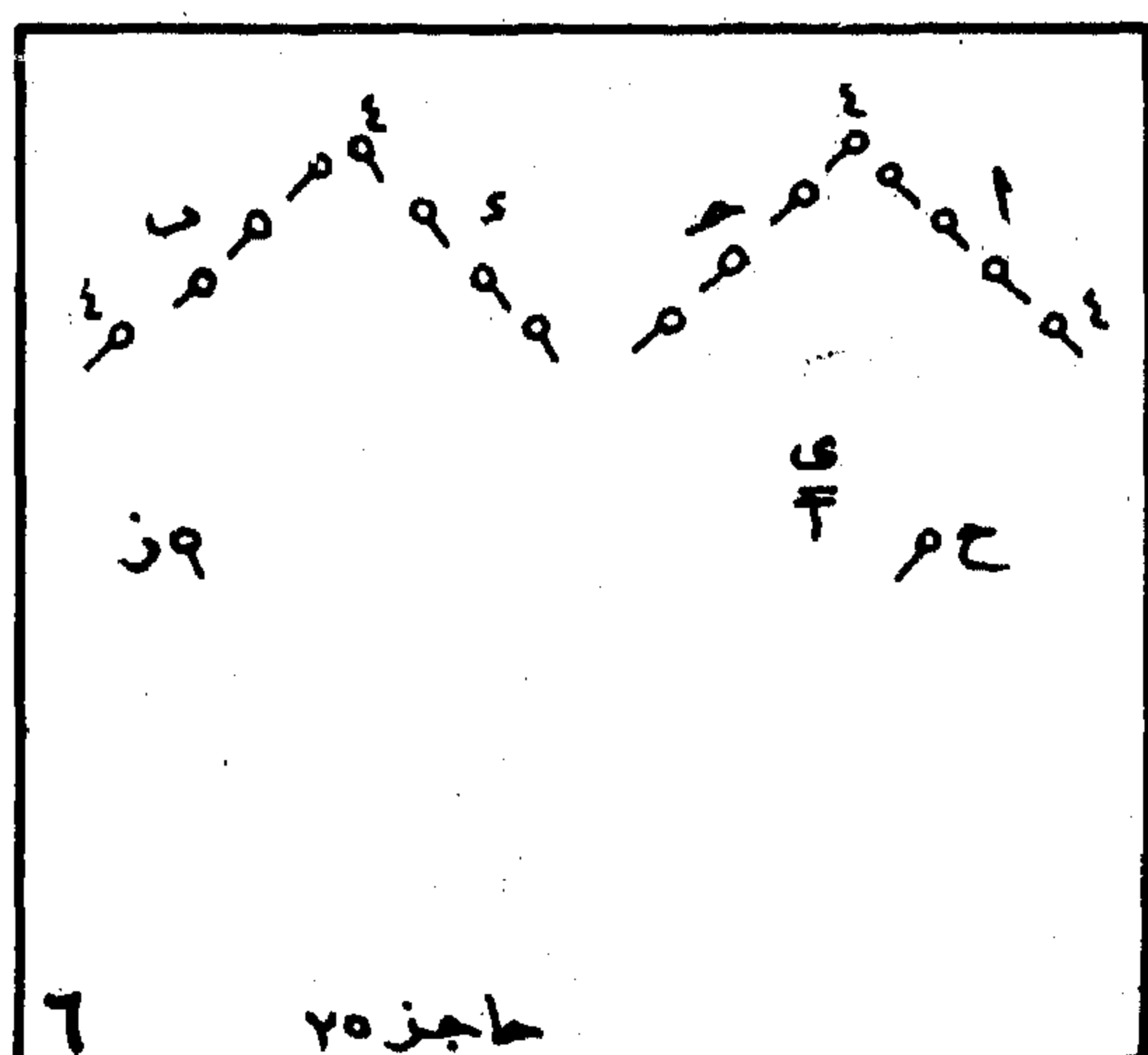
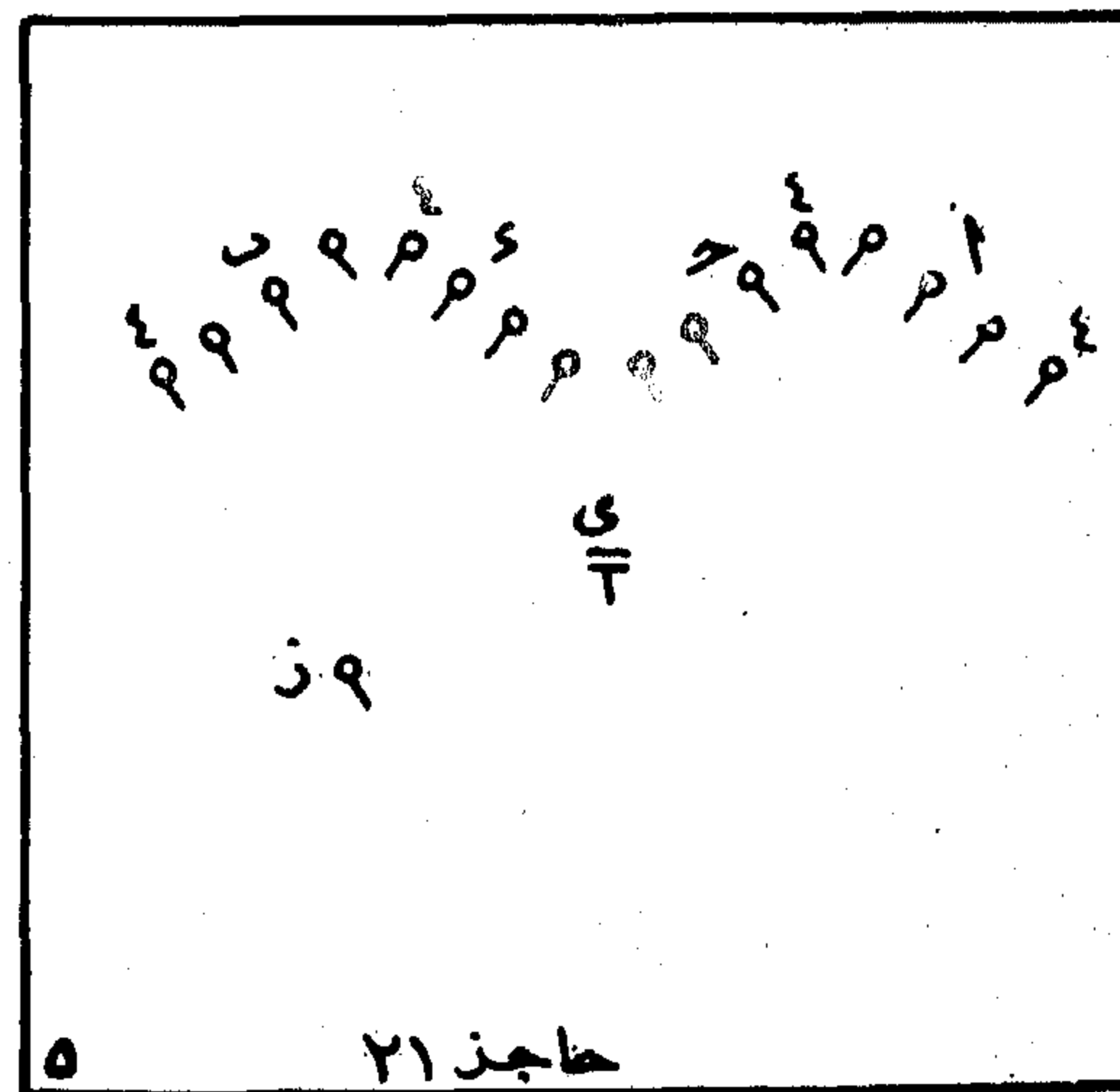
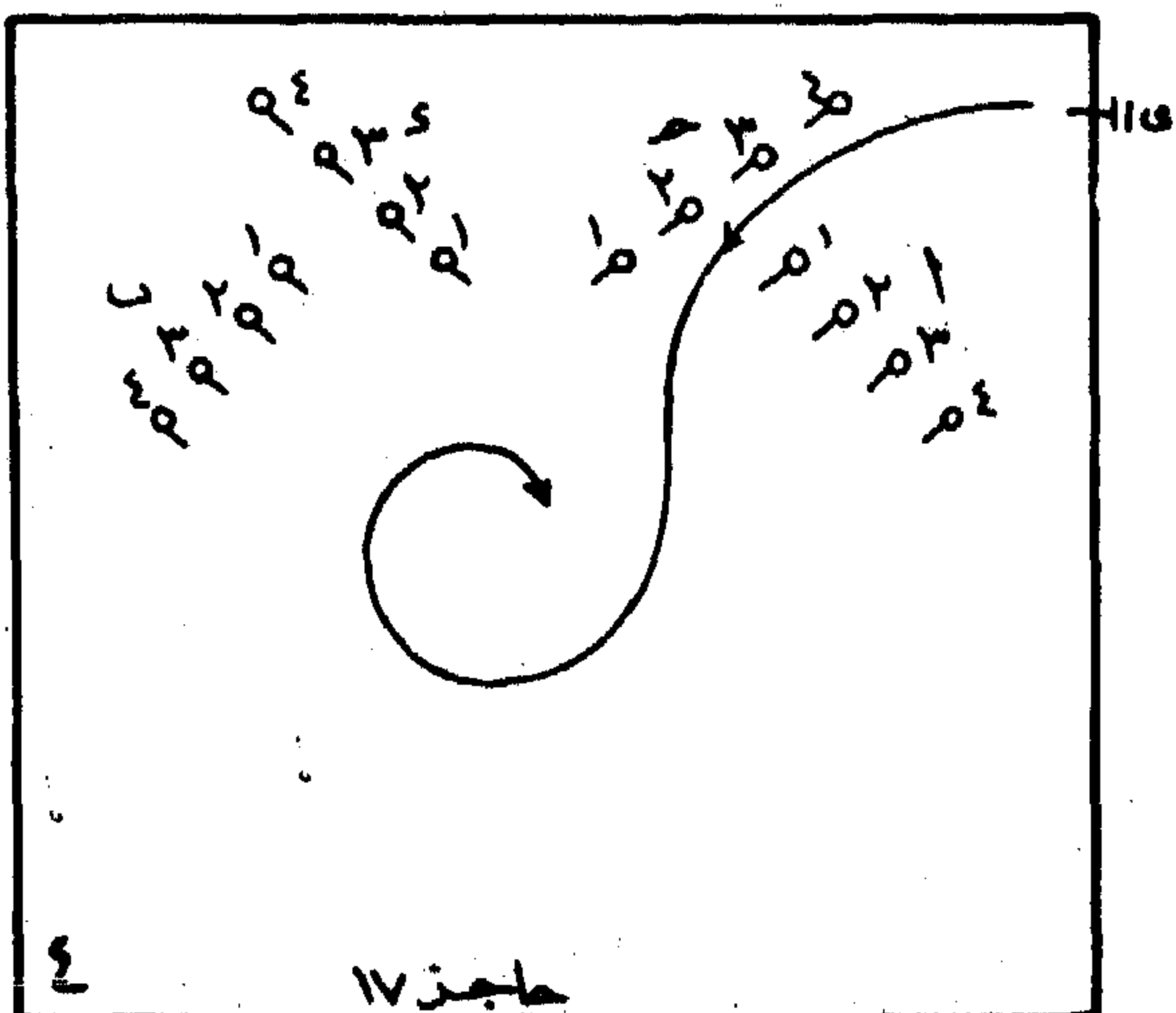
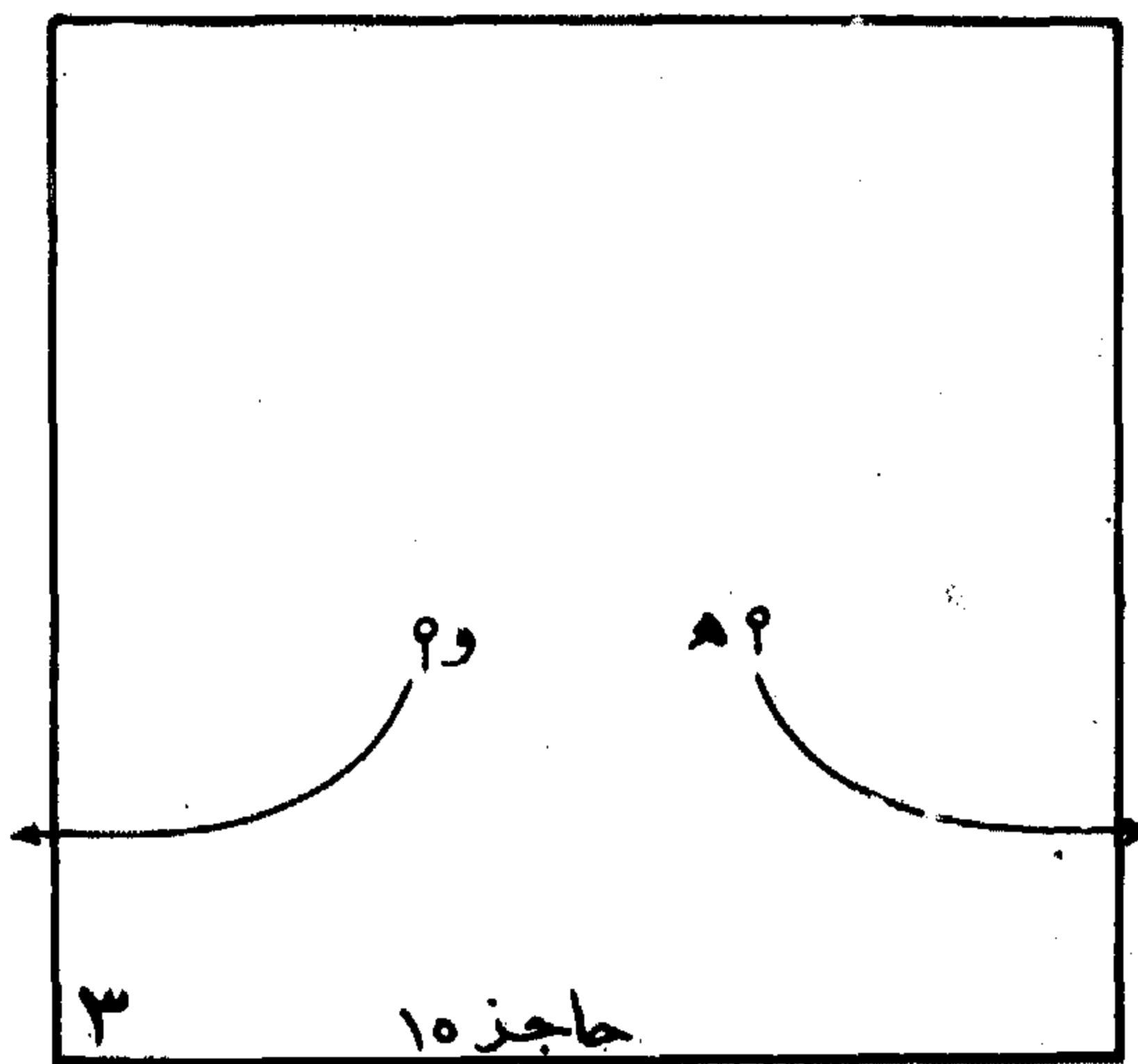
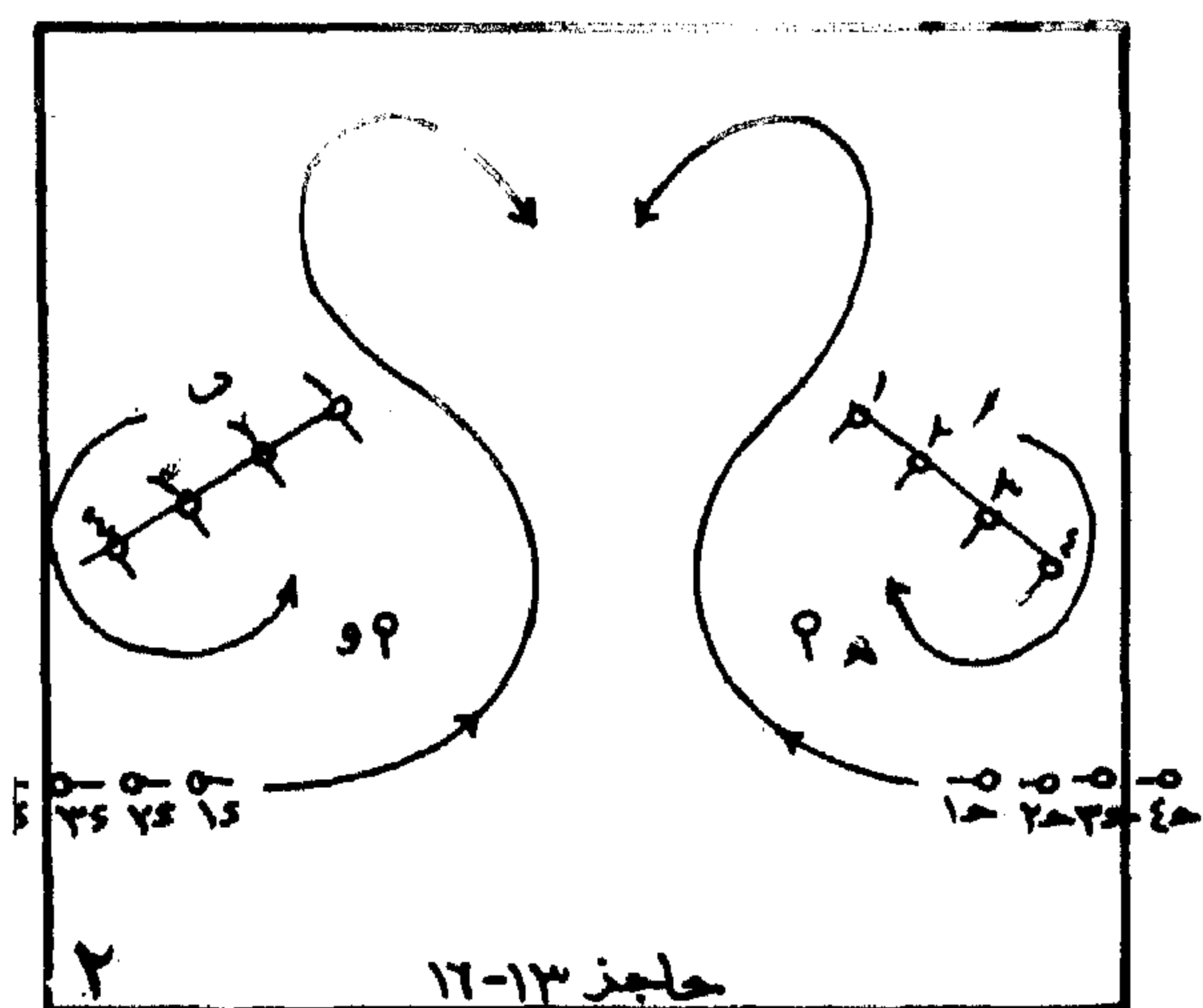
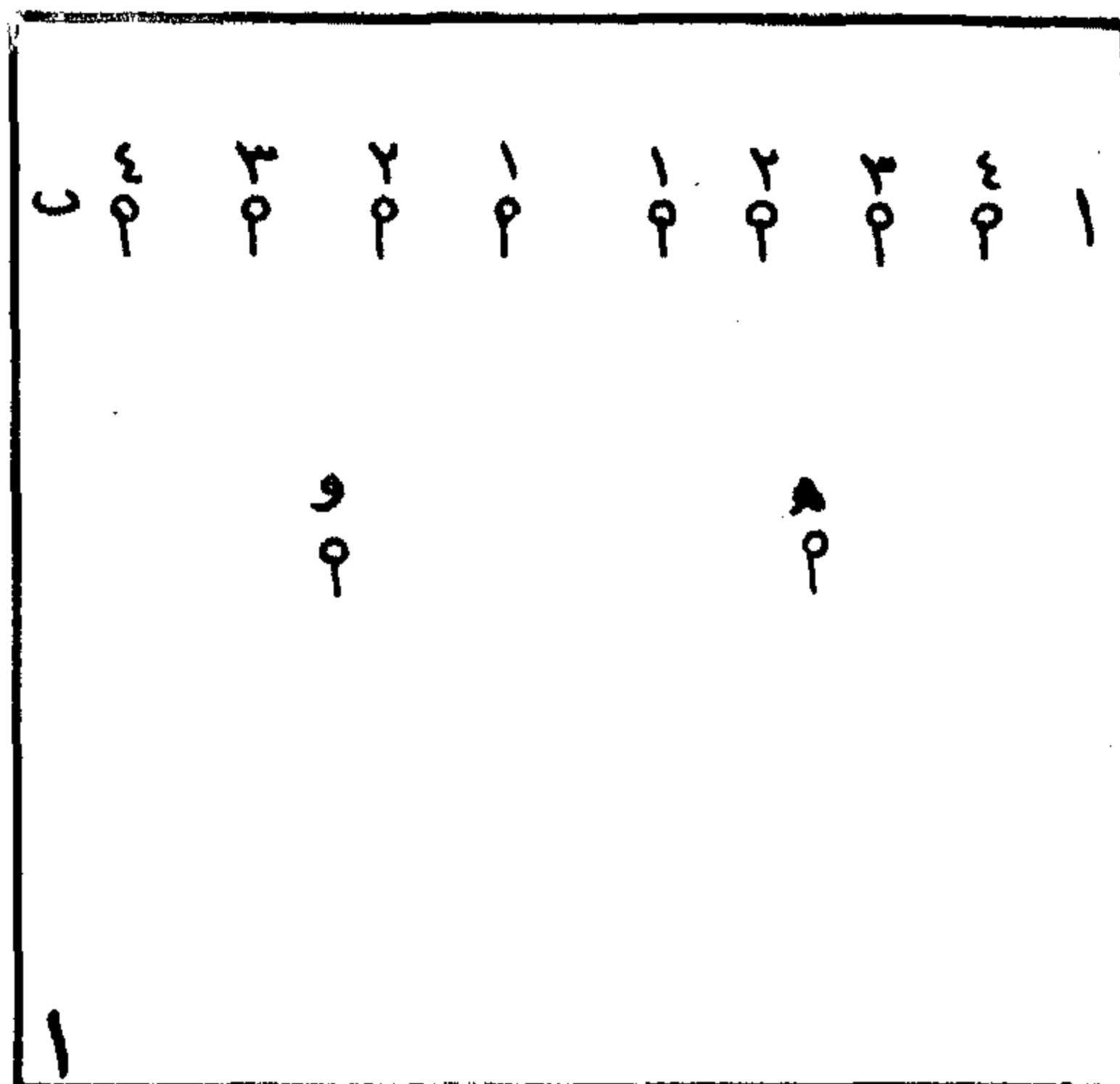
كأن نقول : « كان الرجل العجوز غاضباً » أو « ترقص الفتاة الصغيرة معبرة عن فرحتها بالربيع » . غير أن هذه الكلمات لا تبين للراقصة كيف كان منظر الرجل العجوز وهو غاضب ، ولا الطريقة التي تعبر بها الفتاة الصغيرة عن فرحتها بالربيع .  
ثم ذهبت السيدة ناتالي إلى السبورة ورسمت عليها عدة نماذج من الخطوط المنحنية . واستطردت تقول : « ها هي ذى بعض النماذج لباليه « السيمفونية الكونشرتو » التي وضع « جورج بالانشين » تصميماً لها ، ومن هذه الخطوط تستطيع أن تعرفن أين تقف الفتيات في البداية ، وكيف تتجه الراقصات الرئيسيات بعرض المسرح . وسوف ترين أن « سيمفونية الكونشرتو » هذه كغيرها من رقصات الباليه هي مجموعة من التخطيطات . فإذا أعطيت أية راقصة مدربة هذه التخطيطات استطاعت أن تتصور الوضع الذي يجب أن تكون عليه إذا عزفت الموسيقى الخاصة بها . ولكنها لن تستطيع أن تعرف الخطوات التي



يجب أن تؤديها أو أوضاع الذراعين التي يجب استعمالها ، أو التعبيرات التي يجب أن ترتسم على الوجوه . وكلما ابتعدت رقصات الباليه عن الرقص الكلاسيكي البحث ، صعب بعث الحياة فيها ، وصعب التأكد من أدائها ، كما قصد مؤلف الرقصة ، إلا إذا وجدت راقصات أدينها من قبل . لقد رأيت مؤلف إحدى الرقصات يجد أن الحركات التي خططها لباليه جديد لا تتسق بعضها مع بعض ، ورحت أراقبه وهو يبحث بقدميه عن خطوة من الخطوات ، وكانت عيون الراقصات مصوبة إليه ، فما إن وجد الخطوط التي يقصدها حتى بدأت الفتيات يتحركن معه . وتقررت هذه الخطوة ، وتقرر ما يتفق معها من حركات الرأس والذراعين ، قبل أن يدرك مصمم الرقصة ما حدث .

وفي المرة الثانية ، عندما وصلت الراقصات إلى النغمة الخاصة بهذه الخطوة رأى المؤلف فكرته التي لم تتضح تماماً تؤدي مرة أخرى ، لأن بعض الراقصات تذكرنها . ربما يكون هو نفسه قد نسي ماذا خطط بالضبط ، لكن نسيانه هذا لا يهم ، مادامت الراقصات قد تذكرن الخطوة .

« أرجو كثيراً أن تكون تلميذاتي قادرات على تلقي الأفكار الجديدة بشوق ، متلهفات إلى الإحساس بما يريد مصمم الرقصة . وسأسر أكثر إذا قامت بعض تلميذاتي بتصميم رقصات في يوم من الأيام . ولكن علم هذا عند الله ، لأن التصميم موهبة تولد مع المرء ، ولا يكتسبها بالتعلم » .



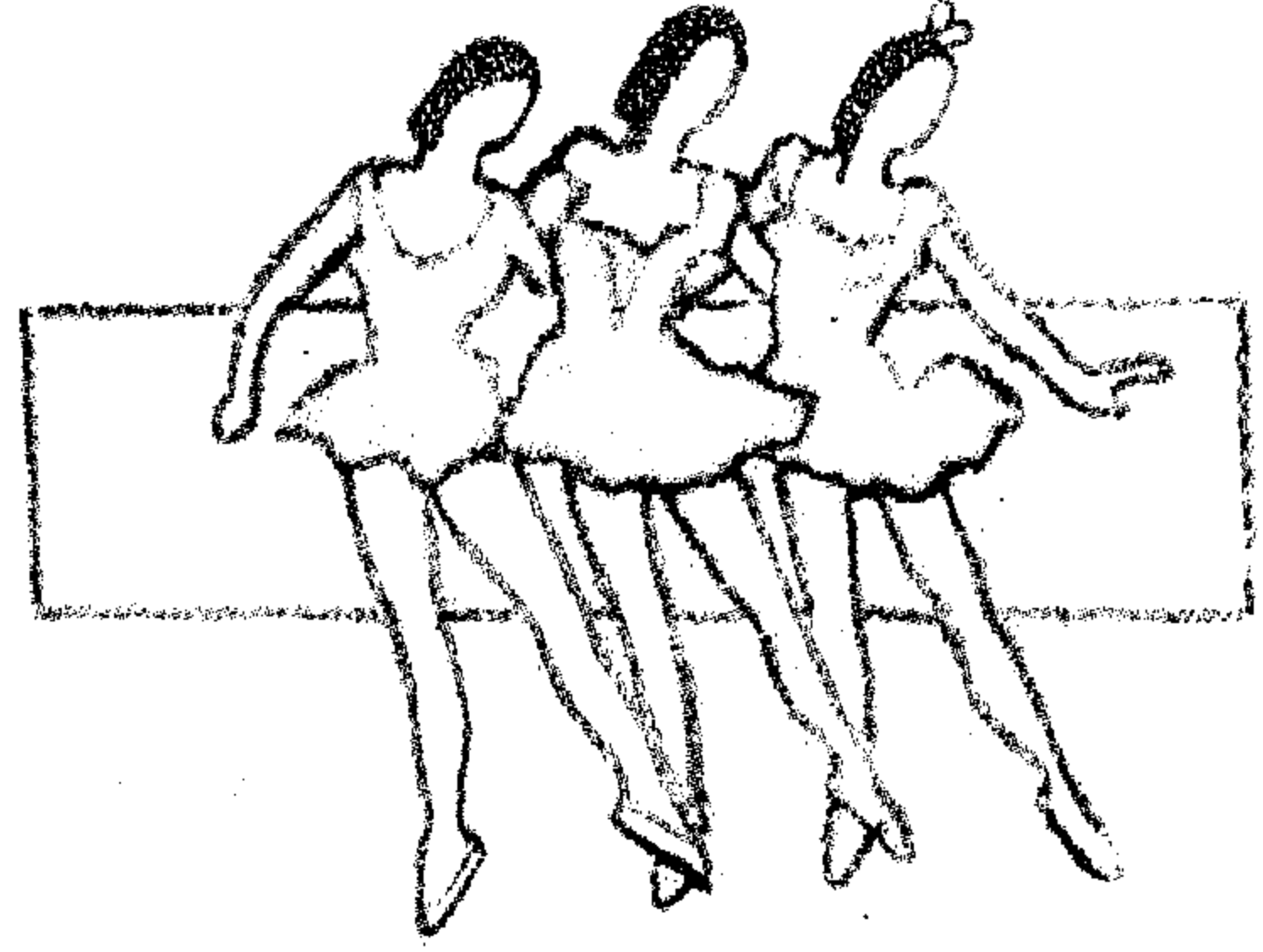
## مولد راقصة

مرت شهور دون أن يحدث لـ «آن» أى شىء جديد؛ وذات يوم قالت عنها السيدة إن لها قدرة طيبة على «الارتفاع» وهذا شىء مهم . و «الارتفاع» معناه القدرة على الوثب إلى أعلى لا يؤثر فى السيدة إلا إذا أدى بجمال . وكانت السيدة تعيد على مسامع الفتيات كل يوم أن الارتفاع فى الهواء لا يكون مدهشاً إلا إذا كان كل جزء من أجزاء الجسم فى الوضع الصحيح فى أثناء الارتفاع عن الأرض . وفى مرات كثيرة ، كانت «آن» تدعى إلى وسط الحجرة ، لترقص بمفردها ، وتعرض أمام الفتيات الأخريات كيف تكون الحركة ناعمة ومناسبة . وكثرت الأيام التى كانت تدعى فيها «آن» لعرض رقصاتها أمام الفتيات ، ولكنها كانت فى فترات متباعدة .

أما ناتالى ، تلك السيدة العاقلة ، التى لم تكن لتقبل تلميذة لا تشعر أنها ستخلق منها راقصة ، فقد أصبحت آن مبعث سرور خفى لها . ولقد مرت بها لحظات كانت تحبس فيها أنفاسها من الدهشة لجمال حركة قامت بها . وما هى ذى الآن تبدأ فى وضع الخطط ، وعندما تستكمل آن استعدادها ، سوف تأخذ فرصتها . ستبدأ أولاً مع فتيات الكورس ثم تنتقل إلى أداء أدوار صغيرة ، وستظهر موهبتها التى لا يمكن أن تخفى ، فى فرقة الباليه التى ستلحقها بها السيدة ناتالى ، وعندئذ سوف تتاح لها الفرصة . وكانت الأحلام تراود السيدة ، فترى اسم «آن» مكتوباً بالأضواء على أحد المسارح . وتتمخيل نفسها وهى تدخل إلى ذلك المسرح وتجلس فى مقعدها . ثم تبدأ الموسيقى ويرتفع الستار ، فتسلط الأضواء على «آن» .

إن هذه اللحظة هي التي طلت السيدة ناتالي تعمل لها طوال هذه السنين . إنها  
تستطيع أن ترى المعجزة الآن ، وترى « آن » الفتاة غير الرشيقمة المتعلقة بالعارضة وقد  
تحولت إلى مثل هذه المخلوقة النادرة التي تشبه حوريات الأساطير . لقد خرجت راقصة  
أصيلة إلى الوجود .





### تعريف مصطلحات للباليه

الميزان ( أرابيسك ) arabesque

وضع للباليه الكلاسيكى ، وله أنواع مختلفة . وفيه تزن الراقصة نفسها على ساق واحدة وتمتد الأخرى لتكون خطاً طويلاً من أطراف أصابع اليدين إلى أطراف أصابع القدمين .

باليرينا ballerina نجم باليه راقصة

( باليه ) ballet رقص له قاعدة يروى قصة أو يخلق حالة .

عارضة ( بار ) barre

عارضة ملفوفة مثبتة في الحائط تستند إليها الراقصات لتساعدن على حفظ التوازن .

ضرب رسغ القدم ؛ ( بات . مان . فراى ) battement frappé

وهى ركلة صغيرة تبدأ من رسغ القدم الثابتة ثم ترجع إليه .

الوقوف على قدم واحدة في الوضع الثانى ( بات . مان . تاندو ) battement tendu

ركلة صغيرة تنزلق فيها أطراف أصابع القدم للخارج وتبقى على الأرض مع بقاء الركبة

ممدودة على حين تدار الساق للخارج .

التدريب فى الوسط center practice

هو الجزء الثانى من درس الباليه الذى لا تستعمل فيه العارضة لحفظ التوازن .

تبديل القدمين ( شانچيه ) changé



تبدال الخطوة في الهواء ( شان نجيه مان دوپييه ) changemant de pieds  
هو وثبة صغيرة تبدل فيها القدم في الهواء .

تصميم الرقص ( كوريو جرافيا ) choreography

هو فن ترتيب خطوات الرقص في تشكيلة ما .

مجموعات الراقصات : ( كورد وباليه ) corps de ballet

أى الراقصات الأقل تدريباً من الراقصة الأولى والثاني يرقصن في مجموعة .

الثني النصفى للركبتين ( دمي بلويه ) demi-plié

الوثب مع فتح القدمين وضمهما سريعاً ( ايشابي ) echappé

هو حركة سريعة للقدمين تبدأ بنصف الثني في الوضع الخامس ، ثم الوثب للوضع الثاني في الهواء ، وتنتهي في الوضع الخامس مع ثني الركبتين كاملاً .

العلو الذي يمكن للراقصة أن تصل إليه elevation

جمع خطوات الرقص بعضها مع بعض ( آن . شان . مان ) enchaînement

الوثب من الوضع الخامس مع ضرب الساق أماماً وخلفاً ( آن . ترو . شاه ) entrechat  
بسرعة والراقصة في الهواء .

الأوضاع الخمسة five positions

أى الأوضاع الأساسية الأولية للقدمين والذراعين التي تتعلمها راقصة الباليه ، وهي أوضاع أساسية تبدأ منها جميع الحركات وتنتهي إليها .



خطوة « الكرباج » ( فويتى ) fouetté

وهي الدوران على قدم واحدة عدة مرات ، على حين ترفع الساق الأخرى أماماً ، ثم تضرب الهواء للدوران .

خطوة الانزلاق ؛ ( جلى - ساد ) glissade

ثنى الركبتين كاملاً ( جران بلييه ) grand pliés

الوثب ( جوتى ) jeté

رداء التدريب ( ليوتارد ) leotard

رداء تدريب مكون من قطعة واحدة من التريكو .

التعبير بالإشارات - التمثيل الإيمائى ( بان . تو . ميم ) pantomime

خطوات صغيرة متتابعة ( بادو بوريه ) pas de bourrée

هي خطوات صغيرة متتابعة تبدو فيها الساقان متأرجحتين إلى الداخل وإلى الخارج مع الوثب .

خطوة القطة ( بادوشاه ) pas de chat

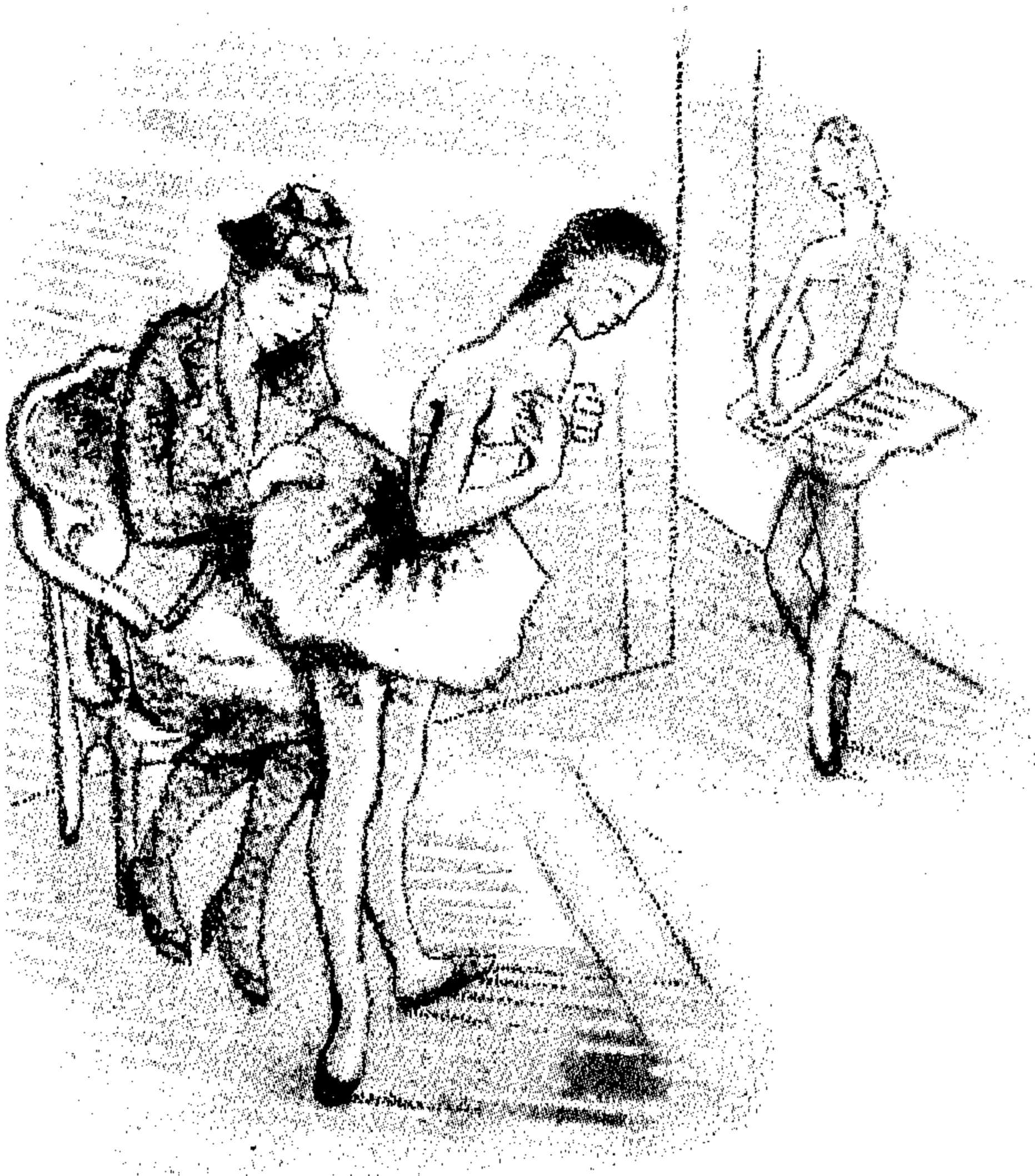
وهي وثبة خفيفة تشبه وثبة القطة .

ضربات صغيرة بالقدم ( بتى بات . مان ) petit battement

وهي ضربات صغيرة بالقدم أمام رسغ القدم الثابتة وخلفها .

دورة كاملة بالجسم ( بيرويت ) pirouette

هي دورة كاملة بالجسم فى أثناء الوقوف على ساق واحدة .



ثني الركبتين ( بلي ) plié

أطراف الأصابع ( بوانت ) pointes

حركات الذراعين ( بور دو برا ) port de bras

وهي حركات رشيقة متصلة تؤدي بالذراعين مع حركات متعددة .

الارتفاع ( رولوفى ) relevé

أى الارتفاع فى الهواء .

التحية ( ريفيرانس ) reverence

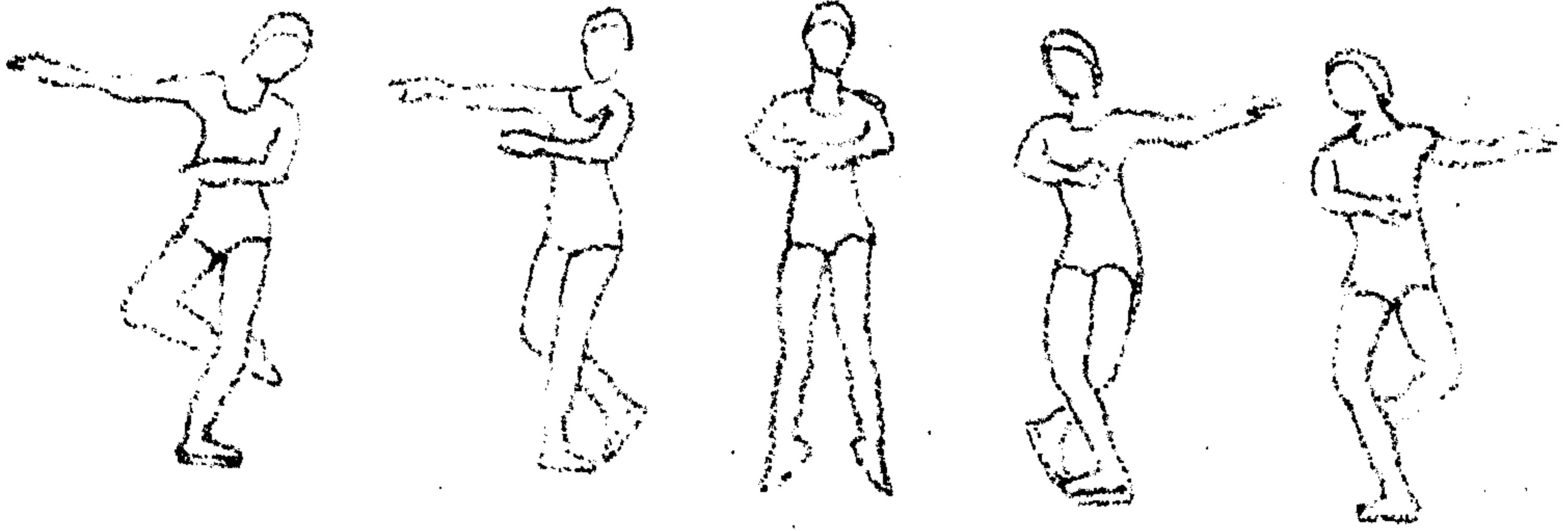
أى الانحناء أماماً مع ثني إحدى الركبتين وتقوم به الراقصات للتحية .

نصف دائرة ( رون دو جامب ) ronds de jambe

هى نصف دائرة تقوم بها القدم العاملة مع بقاء القدم الأخرى ثابتة .

ثوب الراقصة المكون من عدة طبقات ( توتو ) tutu

ثوب واسع جداً تلبسه راقصات الباليه ويصنع عادة من عدة طبقات من قماش خفيف .



### كتب لمحبى الباليه

إذا تعلقت بالباليه فإنك تشعرين بالرغبة فى الإكثار  
من قراءة ما كتب عنه . فإليك بعض الكتب عن هذا  
الموضوع :

Frost, Honor : HOW A BALLET IS MADE. London : GOLDEN GALLERY  
Press. A complete account of how a ballet is put together.

Robert, Grace : THE BORZOI BOOK OF BALLETS. Alfred A. Knopf, Inc.  
A description of ballets performed by American ballet companies.

Seymour, Maurice : BALLET PORTRAITS. Pellegrini & Cudahy. Photographs  
Of famous dancers.

Sparger, Celia: ANATOMY AND BALLET. The Macmillan Co. A technical  
book for dancers about the correct use of the body in ballet. Photographs,  
X-ray pictures and drawings illustrate the text.

Streatfeild, Noel; BALLET SHOES. Random House. A story about three girls  
in London who study the ballet.

Wyndham, Lee : SLIPPER UNDER GLASS. Longmans, & Co. A Story  
about a young ballet dancer.

## مصطلحات للباليه

Pointes	أطراف الأصابع
Center Practice	التدريب في الوسط
Pantomime	التعبير بالإشارات - الرقص الإيمائي
Réverence	التحية
Demi-plié	الثني النصفى للركبتين
Five Positions	الأوضاع الخمسة
Arabesque	الميزان
Relevé	الارتفاع
Elevation	العلو الذي يمكن للراقصة أن تصل إليه
Battement Tendu	الوقوف على قدم واحدة في الوضع الثاني
Echappé	الوثب مع فتح القدمين وضمهما سريعاً
Entrechat	الوثب من الوضع الخامس مع ضرب الساق أماماً وخلفاً
Ballerina	باليرينا
Changé	تبديل القدمين
Changement de Pieds	تبديل الخطوة في الهواء
Choreography	تصميم الرقص
Tutu	ثوب الراقصة المكون من عدة طبقات
Plié	ثني الركبتين
Grand Plié	ثني الركبتين كاملاً
Enchaînement	جمع خطوات الرقص بعضها مع بعض

Port de Bras

Fouetté

Glissade

Pas de Bourrée

Pas de Chat

Leotard

Pirouette

Battement Frappé

Petit Battement

Barre

Corps de Ballet

Ronds de Jambe

حركات الذراعين

خطوة « الكرباج »

خطوة الانزلاق

خطوات صغيرة متتابة

خطوة القطة

رداء التدريب

دورة كاملة بالجسم

ضرب رسغ القدم

ضربات صغيرة بالقدم

عارضة

مجموعات الراقصات

نصف دائرة

رقم الإيداع	١٩٨٥ / ٥٥٨٩
الترقيم الدولي	ISBN ٩٧٧-٠٢-١٤٨٣-X

١ / ٨٥ / ١٠٢

طبع بمطابع دار المعارف (ج.م.ع.)





